

Soproni Egyetem

Benedek Elek Pedagógiai Kar

Dr. Simonné Kajtár Gabriella

Művészeti és Sporttudományi Intézet

GYERMEKJÓGA ÉLETMÓDBELI HATÁSAINAK VIZSGÁLATA

Sopron, 2022, április

Kiss-Falusi Ilona

Csecsemő-és Kisgyermeknevelő BA

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS	4
2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	6
2.1 A gyermekjoga fiziológiai alapjai	6
2.1.1 A jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolat	6
2.1.2 A testi-és mozgásfejlődés kisgyermekkorban	7
2.1.3 A tartó-és mozgató szervrendszer fejlődésének sajátosságai gyermekkorban.....	9
2.1.4 Légzéstudatosság	10
2.1.5 Az egészséges táplálkozás	11
3. A GYERMEKJÓGA OKTATÁSMÓDSZERTANA	13
3.1 A jógaoktató személyisége	13
3.2 Módszertani alapelvek a jógaoktatás során.....	13
4. A KUTATÁS.....	15
4.1 Kutatás célja.....	15
4.2 Kérdésfeltevések, hipotézisek	15
4.3 Kutatási módszerek, minta bemutatása	15
4.4 Kutatás eredményei	18
4.4.1 A kérdőív eredményei	18
4.4.2 Az interjúk eredményei	33
ÖSSZEGZÉS	40
5. FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:.....	42
6. MELLÉKLETEK.....	44

6.1 1.számú melléklet: Mélyinterjú kérdései	44
6.2 2. számú melléklet: Kutatási kérdőív	45

Ábrajegyzék:

<i>1. ábra: A válaszadók aránya életkor szerint (Forrás: saját forrás)</i>	<i>16</i>
<i>2. ábra: Gyermek életkora (Forrás: saját forrás).....</i>	<i>17</i>
<i>3. ábra: Mióta gyakorol jogát a gyermek? (Forrás: saját forrás)</i>	<i>18</i>
<i>4. ábra: Honnan tájékozódtak a szülők a gyerekjoga lehetőségéről? (Forrás: saját forrás) ..</i>	<i>19</i>
<i>5. ábra: Ki szerette volna a jogát gyakorolni/gyakoroltatni? (Forrás: saját forrás).....</i>	<i>20</i>
<i>6. ábra: Szülők, testvérek gyakorolnak – e jogát? (Forrás: saját forrás)</i>	<i>21</i>
<i>7. ábra: A szülők jogázással töltött éveinek száma (Forrás: saját forrás).....</i>	<i>22</i>
<i>8. ábra: A szülők célja a gyermekjoga taníttatásával. (Forrás: saját forrás).....</i>	<i>23</i>
<i>9. ábra: Gyermek alvási jellemzői, alvási szokásaik (Forrás: saját forrás).....</i>	<i>29</i>
<i>10. ábra: Gyermek mozgásfejlődésének elmozdulása (Forrás: saját forrás)</i>	<i>30</i>
<i>11. ábra: Legintenzívebben fejlődő területek (Forrás: saját forrás)</i>	<i>30</i>
<i>12. ábra: Gyermek tanulásának fejlődése (Forrás: saját forrás)</i>	<i>32</i>
 <i>1.táblázat: Családi értékrendet mutató táblázat (Forrás: saját forrás)</i>	 <i>27</i>

1. Bevezetés

„A jóga a test, a szellem, a tudatosság és lélek tudománya.” (Paramhans S. M., 1990, old.: 95)

Jelenleg kevés olyan értékes szakirodalom található a gyermekek jógaoktatásával kapcsolatban, melynek segítségével valóban nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá tehetjük gyermekeink életét. A téma aktualitását amiatt tartom fontosnak, hiszen a szűkebb és tágabb környezetben is azt tapasztalom, hogy a mai kor gyermeke többnyire túlterhelt, fizikálisan és mentálisan egyaránt. Rohanó világunk és a média hatásai is folyamatosan érnek mindannyiunkat. Természetesen minden szülő szeretné a legjobbat nyújtani gyermekének, szeretné, ha jól teljesítene, valamiben kiemelkedő tehetségű lenne. Talán emiatt is már egészen kicsi, akár bölcsődés, óvodás kortól kezdve különböző szakkörökre, nyelvtanulásra, zenetanulásra, sportra íratják gyermeküket. Sokszor nincs idejük gyermeknek lenni, megpihenni, feltöltődni, szabadon játszani.

Napjainkban egyre több és nagyobb elvárásoknak kell megfelelnünk, testileg és lelkileg egyaránt. Emiatt egyre több embert gyötörnek testi és lelki feszültségek, például alvászavar, idegesség, stressz. Az egyoldalú fizikai megterhelés és mozgáshiány következményei tapasztalhatóak. A mai korban rendkívül nagy jelentősége van azoknak a módszereknek és technikáknak, melyekkel tartósan megfelelő egészségi állapotot, testi, lelki harmóniát érhetünk el. (Paramhans S. , 2000)

Az ősi jógarendszerek számos olyan testi-, lelki-, szellemi és spirituális gyakorlatot fejlesztettek ki, melyek belső világunk megismerését szolgálják és segítik. A gyermekek alapszükséglete a mozgás, ami megadja azt a természetes energiát, mely egyaránt a testet, lelket egészségessé teszi. Alapszükségletükből adódóan a jóga gyakorlatok által rátalálhatnak saját útjukra, a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb élet alapköveire. A jóga által szinte újjászületünk, hiszen minden légvételnél friss levegő árad tüdőnkbe. Testünk ritmusossága szellemünket viszi előrébb; a ritmusokat tudatosan betartva kiegyensúlyozottabb, a problémákat és nehézségeket tudatossággal megoldó, életerős testben élhetünk. A tudatosságban pedig megélhetjük saját jelenünket. (A. J. Christian, 2006)

A gyermekekkel való jóga gyakorlat nem kitartott és kicsavart pózokról, testtartásokról, hosszantartó „om”-ozásról szól, mint ami a köztudatban szerepel. Szeretném témaválasztásommal ezt a tévhitet, a jóga körül kialakult elképzeléseket, előítéleteket szerte foszlatni. Többen azt gondolhatják, hogy nincs jövője a gyermekjóganak, ezen testi, szellemi és szociális fejlesztésnek. Véleményem szerint ez az a fajta spirituális világ, melyben gyermek

és felnőtt is megtalálhatja belső békéjét, valamint testünk harmonikus és egészséges fejlődéséhez hozzájárulhat.

Általánosan azt tapasztalni, hogy a mai kor gyermekének túl sok lehetősége van sportra, mozgásra, talán ezért is szorulhat háttérbe a gyermekjóga. A jóga a különböző könnyen elérhető és ismert, népszerű sportokhoz, szabadidős tevékenységekhez képest, például foci, lovaglás; még nem kapott elegendő figyelmet. Céлом a szülők és pedagógusok figyelmét felhívni a gyermekjóga számtalan pozitív élettani hatására, ezáltal segítséget nyújtani a családoknak. Szeretném kutatásommal és munkámmal azoknak a pedagógusoknak a figyelmét, érdeklődését felkelteni, akik felismerik a jógaoktatás alkalmazásának lehetőségeit az oktatás és nevelés színtereiben és folyamataiban.

2. Szakirodalmi áttekintés

A jóga nem a kicsavart pózokról, a határaink átlépéséről szól, hanem önmagunk fejlesztéséről testi és lelki viszonyulásban. (Popper, 2008)

2.1 A gyermekjoga fiziológiai alapjai

2.1.1 A jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolat

Az emberi agyműködéssel, annak tanulmányozásával a kutatók évtizedek óta foglalkoznak napjainkig is. A kutatók által felállított elméletek gyakorta cáfolják egymást, olykor pedig alátámasztják egymást. Azonban egy dologban minden kutató egyetért, hogy az agyunk nem tükrörszimmetrikus működésű és a két agyfélteke különböző független területekért felelős. „*Az idegpályák általában úgy haladnak, hogy a jobb oldali kéreg irányítja a test bal oldalát és fordítva.*” (Szentirmai, 2003, 46.o.)

A bal agyfélteke a beszéd központja mellett felelős a minket körülvevő objektív, külső fizikai világ érzékeléséért, megértéséért. Minden rajta kívül eső információt próbálja feldolgozni, akár egy látott esemény, akár a testünkön belül jelentkező inger az, például éhség. A bal agyfélteke logikusan gondolkodik, a feldolgozandó információkhoz elemző módon áll, komolyan kezeli azokat. Az absztrakt gondolkodás, matematikai képességek és az időérzék is ehhez az agyféltekéhez kapcsolható.

A jobb agyfélteke ezzel szemben a belső, lelki világért felelős, tulajdonképpen mindazokért, ami az érzelmekhez, vagy a belső tudatosságához tartozik. Ide tartoznak a művészi képességeink, képi emlékezetünk, zenei hallásunk, valamint a tér és formaérzékelés ingerületei is. A jobb agyfélteke felelős az érzelmek, a játékosság, a humor, az álmodozás, a fantázia, élmény megéléséért.

A nevelés és tanulás gyakorlatilag az agy programozása. Gyakorta a jobb agyfélteke másodlagos szerepet kap. A bal agyféltekével való tanulás a magolás, ami igencsak rövidtávú tudást ad. A kutatók mára már rájöttek arra, hogy ha hosszútávon szeretnénk elmélyült tudást szerezni és a tanultakat megérteni, akkor valamilyen kontextust kell hozzá kapcsolni. A gyerekekkel is magasabb szintre juthatunk, ha akár egy kevésbé fontos információhoz valami játékos, humoros dolgot, vagy érzelmet, valamilyen élményszerű formát, szint, képet

kapcsolunk, ezáltal könnyebben megjegyezhető, illetve előhívható szükség esetén. A tanulási folyamatba mindkét agyféltekét be kell kapcsolni. (Lantos, 2018) (Szentirmai, 2003)

2.1.2 A testi-és mozgásfejlődés kisgyermekkorban

A kisgyermekek fejlődése biológiai törvényszerűségek alapján történik. A fejlődés függ a genetikától, az örökléstől; valamint a táplálkozás módjától és a mozgásneveléstől is. A test feletti kontroll megtanulása a gyermek pszichés fejlődésével is összefügg. Ez alapján, ha meghatározott joggyakorlatokkal támogatjuk a testi képességek kibontakozását, akkor ezzel egyidejűleg a gyermek pszichés fejlődését is előmozdítjuk. A kisgyermek elő mozgásai reflexeken alapulnak, később akaratlagossá válnak. Csecsemőkorhoz viszonyítva a kisgyermekkorban testarányok megváltoznak ezen időszak elejére. A fej a testnek egyötöde kisgyermekkorban, míg korábban körülbelül egynegyede. Átlagos testmagassága a hároméves gyermeknek körülbelül 95-97 centiméter. A kisgyermek testalkatára jellemzőek a rövid végtagok, gömbölyödő formák, kerekded testalkata miatt többnyire hasát előretolja, járás közben kezeivel egyensúlyoz, lábait szétterpeszti. 2-3 éves korban a deréktáji homorulat miatt, a hasi lazaság következtében gömbölyödő pocakú, ez nem hibás testtartás jelent, teljesen természetes. A csontrendszer fejlődésének következtében minden tejfoga kinő a kisgyermekkor végére. A testi- és mozgásfejlődés szoros összefüggésben áll egymással. *„A csont- és izomrendszer fejlődése a sok mozgással erőteljesebbé válik, s ez erőteljesebb csontok és izmok fokozzák a mozgásigényt, kedveznek a mozgásfejlődésnek. A testi-és mozgásfejlődés nemcsak egymással állnak kölcsönhatásban, hanem az idegrendszer érésével is.”* (Balogh, 2004, 95.o) A mozgásfejlődés eredményeként kisgyermekkorban a dominanciát az álló helyzet és a helyzetváltoztatás veszi át, míg csecsemőkorban fekvő helyzetről és többnyire helyzetváltoztatásról beszélünk. (Paramhans S. M., 1990)

A megfelelő mozgásnevelés – leginkább a mászás – a gerinc fiziológiás fejlődésének, valamint a helyes testtartás kialakulásának feltételét teremti meg. Ez a legfontosabbnak tekinthető az általános testi állapot tekintetében. Rendkívül fontos, hogy a szülők és a pedagógusok is odafigyeljenek a gyermek helyes testtartására: ülés, állás, járás, mozgás, valamint játék közben is. A kisgyermek izomzata még gyengén fejlett, az ínak, a szalagok és az ízületek kötőszöveti lazák, ezért a korai és aránytalan megterhelés az ízületek károsodásához vezethet, ami a kisgyermek egészséges fejlődését zavarja. Egy éves kor után az izomtömegük gyarapszik, a gyermek ügyessége, gyorsasága, jártassága, valamint kitartása javul, tökéletesedik. A mozgásfejlődés az egész szervezet, leginkább az idegrendszer érettségének befolyása alatt

zajlik. A gyermeket körülvevő környezet erre a fejlődésre ösztönzi, példa és mozgásnevelés által is hat rá. 2-3 éves korban a mozgástevékenység leginkább spontán gyakorlás, játék és a gyermeket körülvevő szociális közeg példája által fejlődik, tökéletesedik. A természetes tevékenységek kibontakozásához vezetnek a mászások, járások, futások, ugrálások, dobások. Óvodáskor kezdetéig elsajátított és jól begyakorolt mozgásformaként a csúszás, mászás megfigyelhető, nagyobb biztonságot és gyorsabb haladást biztosítva. Óvodáskor elejére dominánssá válik a járás átlagosan fejlődő gyermekek esetében a helyváltoztatásban. A kapaszkodás nélküli állással és járással a gyermek keze felszabadul így nagyobb teret adva a valóság tapintásos-mozgásos megismerésének. Több érzékszerv használatával a megszerzett tudás és ismeret alaposabb és mélyebb lesz. A gyermek koncentráltabban és pontosabban tud tevékenykedni, ez funkcióörömmel társul. A finommotorika, a mozgásfejlődés szorosan összefügg a személyiség komplex fejlődésével, a gondolkodás, az érzések, az etikai és erkölcsi fejlődés kibontakozásával. (Paramhans S. M., 1990)

Az első alakváltozás általában 5 és fél, 6 éves korban vehető észre. A fej a testnek ekkorra az egyhatoda. Magasságuk átlagosan 110-120 centiméter, súlyuk körülbelül 19-20 kiló. Iskoláskor küszöbére már jellemző, hogy nyúlánk, balerina-alkatúak lesznek. Végtagjaik, főként a láb megnyúlnak, a fogváltás is megindul öt éves kor után.

Erőteljes a gerincoszlop fejlődése. A kisgyermekek gerince különös gondoskodást igényel, ugyanis a gyermekek porckorongjai meglehetősen magasak, így a tövisnyúlványaik egymástól távolabb helyezkednek el, mint a felnőtteknél. Későbbiekben lehetővé válik a nagyobb mozgékonyosság az egyes csigolyaízületekben. A szülőknek és pedagógusoknak is kerülniük kell a gerincoszlop egyoldalú megterhelését, hiszen a csigolyák csontosodása még nem fejeződik be ilyenkorra, annak hirtelen és tartós megterhelésével akár gerincferdülés is kialakulhat. A hát- és ágyéki csigolyák kidomborodnak, míg a derék vonalában homorulat keletkezik, ezáltal kialakul a gerincoszlop kettős, s-alakú görbülete körülbelül 6-7 éves korra. A váll növekszik, szélesebb lesz a medencénél. A medencecsontok még nem nőnek össze, a derék és csípő láthatóan elkülönül egymástól. Az izomzat ugyan sokat fejlődik, a gyermek mégis hamar elfárad; viszont a dús vérellátás miatt hamar regenerálódik az izom, így észrevehető, hogy amilyen gyorsan elfárad, olyannyira gyorsan ki is tudja pihenni magát. Aktív mozgása élénkíti a vérkeringést, az izmokat erősíti. Az óvodás korú gyermek örökmozgó, legalább 4-5 órát kellene mozognia, szaladgálnia, ugrálnia lehetőleg szabad levegőn. (Balogh, 2004) (Gallai , 2002) (Paramhans S. M., 1990)

2.1.3 A tartó-és mozgató szervrendszer fejlődésének sajátosságai gyermekkorban

Korosztályuknak megfelelően az egyik legfontosabb, hogy legyen elég lehetőségük futni, ugrani...stb, a mozgásigényüket kellőképpen kielégíteni. Arra azonban figyelni kell, hogy semmilyen különleges erőfeszítést, vagy tartós teljesítményt nem várhatunk el, mely a belső szervek túlterheléséhez vezethet. A gyermekek gerince különleges odafigyelést igényel, mivel az inak és szalagok, melyek az ízületeket tartják, a gyermekeknél még laza, így a gerincük mozgékonyasága a felnőttekéhez képest sokkal nagyobb. Ez az állapot, valamint a medence más állása, az arányában nehéz fej, a testhez viszonyítva nagy emésztőszervek egy korai laza és változékony testtartáshoz vezetnek. A csigolyák csontosodása körülbelül 8 éves korra fejeződik be. 6-7 éves korra kialakul a gerinc S-görbülete. Körülbelül 7 éves korban a nyaki és háti gerincszakasz görbülete stabilizálódik. Az ágyéki szakasz homorulatának fejlődése serdülőkorban fejeződik be. Fontos a helyes testtartás, ugyanis könnyen hozzászoknak a hibás testtartáshoz, ami a későbbiekben többféle problémát okozhat. A jógában leginkább enyhe nyújtó jellegű gyakorlatokat végeznek, ez az anyagcserére és a keringésre is pozitív hatással van. Az enyhe nyújtó, csavaró, hajlító gyakorlatokat a gyermekek előre, hátra, mindkét oldalra fekve, ülve és állva végezhetik. A csuklócsont a 6-8. évtől csontosodik, a gyermek ujjainak részei 9-11 éves korban. A kezeit ezért nem szabad túlzott terhelésnek kitenni. (Paramhans S. M., 1990)

Rendkívül fontos, hogy a megfelelő lábbeli azokat az izmokat erősíti, melyek tartják a lábboltozatot. Meg kell mutatni a gyermekeknek, hogy lábukat járáskor megfelelően rakják, mindenképp figyelni kell arra, ha befelé, vagy kifelé tartja a gyermek a lábát. Természetes gyakorlatként a mezítlábon és különböző talajon való járás, például homok, kavics, fű, különböző termések. A lábboltozat süllyedése ellen azzal tehetnek, ha apró kavicsot, botot, textilt vesznek fel lábujjaikkal, valamint kislabdát, hengereket görgetnek teljes talpukkal, így a lábstatika fejlesztése játékos formában valósulhat meg. Ezeknek a gyakorlatoknak hatásai megelőzhetnek egy későbbi bokasüllyedést, lúdtalpat, vagy az ezek miatt kialakuló egészségkárosodást. A gyermekek lába óvodás korban erőteljes változáson megy keresztül, több gyermeknél O vagy X lábbállás figyelhető meg. Ezt, ha időben észrevesszük, megfelelő gyakorlatokkal gyorsan korrigálnunk kell. Ezen esetben fontos időben észrevenni, mert maradandó problémát is okozhat a későbbiekben.

Iskoláskor előtt a gyermekek izmai kevésbé fejlettek, többnyire hajlékonyak és formálhatóak. Olyan gyakorlatokat kell nekik választani, melyek nem túlzottan veszik igénybe az izomerőt és az ízületek tűrőképességét. Nem minden gyakorlat jó a gyermekeknek a jóga szempontjából,

ami a felnőtteknek igen. A jóga gyakorlatok összeállítása során figyelni kell a gyermekek fiziológiai és kognitív sajátosságaira. A jóga foglalkozás tervezésekor a test teljes izomrendszerére és ízületszerére ható mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat célszerű összeállítani.

Minden gyakorlatnál érdemes ügyelni arra, hogy mindkét testfél egyenlően legyen igénybe véve, hiszen az egyoldalú gyakorlással, valamint terheléssel a törzs izomzata egyenlőtlenül fejlődhet. Ezeknek ferde testtartás, rossz válltartás, a csípő ferde állása, akár gerincferdülés is lehet a következménye.

Kerülendő az ágyéki gerincszakasz túl erős homorítása olyan gyakorlatoknál, melyeknél a hasat előre domborítják, ugyanis a gyermekek hajlamosak a gyenge izomtónus miatt előrebillenteni a medencéjüket, ami miatt fokozott ágyéki lordózis jöhet létre. (Paramhans S. M., 1990)

2.1.4 Légzéstudatosság

A megfelelő mozgások gyakorlása mellett, a helyes légzés elsajátítása is igen fontos. Egészségmegőrzésünk szempontjából igen nagy jelentősége van a nyugodt, egyenletes, mély légzésnek. A gyors, rövid és felületes légzés egészségtelen, valamint nyugtalanságot, feszültséget idéz elő a szervezetben. A tudatos légzés alapja a megfelelő ritmusú, minőségű és mennyiségű légzés. Ez megteremti a békés összhangot test és szellem között. Nagyon fontos az, hogy a gyermekek már korai életszakaszban megtanuljanak helyesen lélegezni, valamint kihasználni a teljes tüdőkapacitást. A légzés az orron keresztül és ne szájon át történjen. Ha a légzés megfelelő, a gyermek agressziója csökken. A túl szapora légzés negatív hatású, fokozhatja az idegességet, feszültséget okozhat. A csecsemők alsó, úgynevezett hasi légzéssel jutnak oxigénhez, szünet nélkül. Az első ijedtség, meglepődés alkalmával történik meg a légzés pillanatnyi megállása.

A légzés tudatossága hat az agy működésére is, mivel több oxigén jut a szervezetbe, a szervek vérrellátása is megfelelőbb lesz. A dús oxigénellátottság pozitív következménye a nyugodtság, kiegyensúlyozottabb magatartás. A légzés ellenőrzésével a szervezet egyensúlyát és harmóniát érhetünk el. Ha a nyugtalan, ideges gyermek légzésmódját korrigálni tudjuk, akkor elérhetjük, hogy stresszszintje csökkenjen. (Paramhans S. M., 1990)

Gyakori légzéshiba, hogy a mellkas kitágul belélegzés közben, viszont a has behúzódik a kidomborodás helyett, ez így ebben a formában éppen korlátozza a hasi légzést. Megfelelő hasi légzéskor a belélegzés alkalmával a rekeszizom lefelé mozog, ezáltal a hasi szerveket

összenyomja, így a has előre domborodik. Kilégzés alkalmával a rekeszizom visszaemelkedik, a hasfal behúzódik. A belégzés aktív, a kilégzés passzív folyamat. A hasi légzés lehetővé teszi a tüdő kapacitásának kihasználását, az ellazulást elősegíti, lelassítja és elmélyíti a légzést. (Paramhans S. , 2000)

Gyakorlás közben lehetőleg figyelni kell arra, hogy a mozgások a légzéssel összhangban legyenek. A mozgásjátékokkal a gyermekek többnyire könnyen rávehetők a helyes légzésre. Az általános előkészítő gyakorlatok is többnyire a mellkas és a légzőizmok fejlődését támogatják. Iskoláskor előtti gyermekeknek a légzésvisszatartással összefüggő gyakorlatokat kerülni kell, ugyanis pangást okozhat a kisvérkörben. (Paramhans S. M., 1990)

2.1.5 Az egészséges táplálkozás

Napjainkban a médiában sok szó esik az egészséges táplálkozásról, azonban olykor nehéz eligazodni a sokszor egymásnak ellentmondó információhalmazban. Az egészséges táplálkozás a különböző italok, ételek megfelelő arányban és mennyiségben, megfelelő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Az egészséges étrendnek mennyiségében és minőségében is megfelelően kell tartalmaznia a számunkra energiát adó tápanyagokat, fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, valamint a szervezetünk számára szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. (dietetikamindenkinek.hu, 2021)

Az egészséges táplálkozási szokásokat már kisgyermekkorban el kell kezdeni. Az intézménybe járó gyermekek tápanyagszükségletüknek megfelelő étkezést kapnak, azonban érdemes a szülőknek is odafigyelni, hiszen a család, mint mikrokörnyezet, a szülők példamutató magatartása meghatározó a gyermek életében. A gyermek étkezési szokásainak kialakításában nagy szerepe van a felnőtteknek.

Az étrendben nagyobb számban kell szerepelnie a zöldségeknek, gyümölcsöknek, egészséges zsiradékoknak, illetve a teljes kiőrlésű gabonaféléknek. A zöldségek és gyümölcsök lehetőleg nyersen, vagy párolva kerüljenek felkínálásra, így a hőkezelés során értékes tápanyagokat nem veszítik el. Ezek az élelmiszerek nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és élelmi rostot tartalmaznak.

Gabonafélék választásakor igyekezzünk a teljes értékűeket előtérbe helyezni, melyeknek a feldolgozásuk során teljes tápanyagtartalmát megtartották. Tej-és tejtermékek választásakor figyelembe kell vennünk, hogy megfelelő kalciumtartalma legyen, ugyanis a növekvő csontállomány felépítéséhez nélkülözhetetlen és jelen van benne a kalcium hasznosulásához

szükséges D-vitamin is. Jelentős még A, B1, B2, B12, magnézium és cink tartalma. A zsiradékok jelentős energiát szolgáltatnak, azonban figyelniük kell arra, hogy a telített zsírsavakat és magas koleszterintartalmú ételeket mérsékeljük.

A megfelelő folyadékbevitelre ugyancsak érdemes odafigyelni. Az emberi test körülbelül kétharmadát teszi ki a víz. Ugyan energiát nem szolgáltat, de vezeti az elektromos energiát és irányítja a fizikai és kémiai folyamatokat. A víz a legmegfelelőbb folyadékforrás, ugyanis minden egyéb folyadékot (tea, gyümölcslé, cukrozott vizek...stb) a szervezetnek előbb le kell bontania, utána tudja folyadékként hasznosítani. Összefoglalva a legfontosabb a táplálkozások változatossága, a megfelelő folyadékmennyiség bevitelével, amivel központosítjuk és kiegyenlítjük a két agyféltekét. Aktív mozgással életünk mozgatórugóját is megkapjuk, így indítva önmagunk és gyermekeink életét a kiegyensúlyozottság, nyugaltság és egészség felé. (dietetikamindenkinek.hu, 2021)

3. A gyermekjoga oktatásmódszertana

3.1 *A jógaoktató személyisége*

Minden pedagógus, a gyermeket körülvevő személy mintaértékű, példakép számára. A gyermekjoga oktatót elsősorban mindenre kiterjedő szeretetnek kell jellemeznie. A jóga tanításában nem kételkedhet, a tanult tudását empátiával, a gyermek felé fordulással kell átadnia. Az oktatás folyamán céltudatosan, tervszerűen és kitartóan kell végeznie munkáját. Öntudata és stabilitása állandó legyen. Szeretetteljes, megértő, elfogadó, őszinte és empátikus hozzáállás szükséges a gyermekek felé. Minden alkalommal tisztelettel, teljes bizalommal, megbecsüléssel és ítélkezés nélkül forduljon az emberek felé. Önmaga fellett is fegyelmezettnak kell lennie, a saját életének problémáit nem viheti be magával a foglalkozásokra. Ápoltsága és megjelenése példaértékű legyen. Legyen képes folyamatosan bővíteni tudását, képezni önmagát. Külső és belső nyugalom jellemezze. Beszéde szeretetteljes, nyugodt, halk szavú legyen, alkalmazza a hangszín, hanglejtés, a szórendiség és szakszavak változatosságának lehetőségét. Kellő rugalmasság és alkalmazkodóképesség jellemezze. Törekedjen a feszültségmentességre. (Kun , 2022)

3.2 *Módszertani alapelvek a jógaoktatás során*

A jógaoktatás a harmónia, az egyensúly és a helyes testtartás kialakítására és megőrzésére irányuló lehetőség. Ezeket a foglalkozásokon alkalmazott egyensúlygyakorlatok, nyújtó- és erősítőgyakorlatok, valamint testtartást javító gyakorlatok teszik elérhetővé.

A jógaoktatásban alkalmazott módszertani alapelvek a tanítás-tanulás folyamatának sajátosságait tükrözik. A jógaoktatóknak ezeket az elveket minden esetben ismerni és a nevelés, oktatás folyamán alkalmaznia kell. Tervezett, tudatos oktatás esetén a következő alapelveket kell szem előtt tartani:

- rendszeresség elve: egymásra épülő foglalkozástervezetekkel
- fokozatosság elve: szem előtt tartva a gyermekek egyéni fejlettségét és életkori sajátosságait
- motiváció elve: dicséret és segítségnyújtás megfelelő mennyisége
- játékoság elve: gyermekjoga oktatás során az egyik elsődleges elv, a tanulás és tanítás folyamatát átszövi

- tudatosság elve: az ismeretátadás, gyakorlás és ellenőrzés során is alkalmazni szükséges Minden oktatás során a beszéd érthető, tiszta, az életkori sajátosságoknak megfelelő szókincsen alapuló magyarázat, beszélgetés és bemutatás módszerével élve. Az ismeretközlés mellett a gyakorlás is megjelenik, melyben a vizualizáció is szerepet kap. Fontos időt adni a gyakorlatok között a pihenésre is. A gyakorlatok ismétlése a készség szintű végrehajtást, elmélyülést segíti. Az emlékezés vésés folyamatát az ellenőrzéssel és a hibajavítás módszerével kell összekapcsolni. A tudatosítás, a helyesen berögzült gyakorlat miatt fontos az ellenőrzés. Az oktató figyel az egyénekre és az egész csoportra is. A hibajavítás sose minősítsen, mindig pozitív legyen. Az oktató verbális kommunikációja egyértelmű legyen, tiszta, érthető közlések. A verbális kommunikáció mellett fizikai úton is segíteni kell a gyermeket. Az értékelés módszerét a gyermek egyéni adottságaihoz mérten kell alkalmazni, reálisan és pozitívan. Minősítés helyett konkrét tényeket állapítsunk meg, melyek a cselekvésre és nem a gyermek személyére irányulnak. (Kun , 2022)

A jóga által az ember eléri teste és pszichéje feletti ellenőrzést. A jóga ahhoz is út, hogy hogyan lehet a természettel és embertársainkkal békében élni, valamint minden élőlényvel megértést érezni, az állatok iránt is. A jóga etikai elvei a fegyelem szabályaira épülnek. Külső fegyelem: erőszaknélküliség, őszinteség, tiszta életvitel, mértékletesség. Belső fegyelem: tisztaság, elégedettség, önuralom. (Paramhans S. M., 1990)

4. A kutatás

4.1 *Kutatás célja*

A kutatás célja feltérképezni a gyermekjoga testi és lelki hatásait a mai korban. A kutatás eredményeivel kívánom bemutatni azon életmódbeli hatásokat, változásokat, melyek azon gyermekek körében történnek meg, akik rendszeresen gyakorolják a jogát. A kutatás célja feltérképezni azokat a területeket, melyeknek fejlődését a jogaoktatás elősegíti.

4.2 *Kérdésfeltevések, hipotézisek*

1. kérdés: A szülői példamutatás befolyásolja -e a gyermek jogával kapcsolatos attitűdjét?
2. kérdés: Milyen céllal íratják be a szülők gyermekeiket a gyerekjoga foglalkozásokra?
3. kérdés: Milyen változás tapasztalható a tanulás, szellemi, testi és szociális terület fejlődésében a rendszeres jogagyakorlás hatására?
4. kérdés: Mely képességekre hat pozitívan a rendszeres jogagyakorlás?

Hipotézisek:

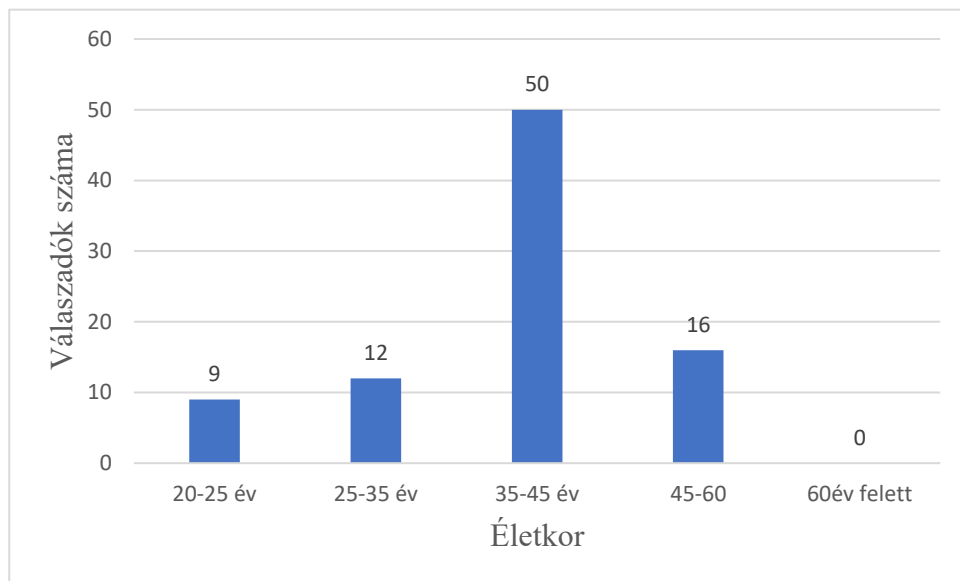
1. Jógázó szülők esetében gyakoribb, hogy a gyermek rendszeresen jogát gyakorol.
2. A szülők célja a rekreáció, rehabilitáció, a gyermekek mentális egészségének támogatása a gyermekek jogataníttatásával.
3. A rendszeres jogagyakorlással javul a gyermek koordinációs képessége, mozgástanulása.
4. A jogafoglalkozások elősegítik a tanulást, a szellemi, testi, szociális fejlődést.

4.3 *Kutatási módszerek, minta bemutatása*

A hipotézisek bizonyítására írásbeli kikérdezést, nyílt és zárt kérdéseket tartalmazó online kérdőívet, valamint strukturált interjút alkalmaztunk. Az adatok felvételét 2021 december és 2022 január között végeztük el. Az adatok feldolgozására Statica 12 programot használtunk. A mintavétel alapsokaságát gyermekjogára járó gyermekek szülei adták. Véletlenszerű mintaválasztással 87 fő adta a mintát, melyből 94,3%-a nő, 5,7%-a férfi.

A válaszadók 10%-a 20-25 év közötti, 14%-a 25-35 év közötti, 58%-a 35-45 év közötti, 18%-a 45-60 év közötti életkorú. 60 év feletti személy nem szerepelt a kérdőívet kitöltöttek között.
A válaszadó férfiak valamennyien 35-45 év közöttiek voltak. (

1. ábra)



1. ábra: A válaszadók aránya életkor szerint (Forrás: saját forrás)

A gyermekek életkorát tekintve az eredmény a következőképpen alakult: 3 évnél fiatalabb választási lehetőséget a válaszadók 8%-a jelölte meg, 3-6 éves közötti korosztályt 23%, a legtöbbet a 6 évnél idősebb korosztályt jelölték meg, mely 69%-a a válaszadóknak. Egyértelműen látszik, hogy az iskolás korú gyermekek száma magasabb képet mutat e tekintetben, mint fiatalabb társaik esetében. A kutatásban részt vevő gyermekek életkori megoszlása jelentős eltérést mutat. (

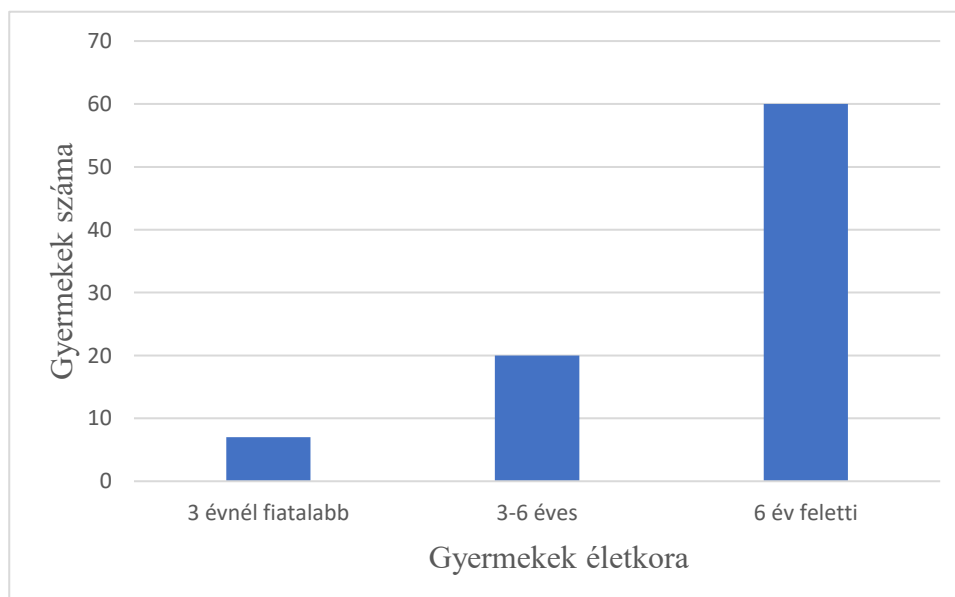
2. ábra)

2. ábra: Gyermek életkora (Forrás: saját forrás)

A diagram alapján megállapítható, hogy 3 évnél fiatalabb gyermekeket jóga foglalkozásra kevesebben visznek a szülők. A 0-3 év közötti gyermekek jógával való ismerkedése már akár magzati korban elkezdődhet.

A jógázó gyermekek nemére vonatkozó kérdés alapján a gyermekek 70,1 %-át teszi ki a lányok aránya, 29,9%-ot a fiúk aránya.

Az interjú mintáját 3 fő adta, ahol F. E. gyermekjóga oktatóval, aki fitness oktató múltjából tekintve kicsit a sport irányából közelíti meg a témát; K. Á. gyermekjóga oktatóval, aki 1990 óta tart jóga foglalkozásokat 3-20 éves korú gyermekeknek; valamint N. L. gyermekjóga oktatóval, aki számos módon próbálja minél szélesebb körben növelni a gyermekjóga



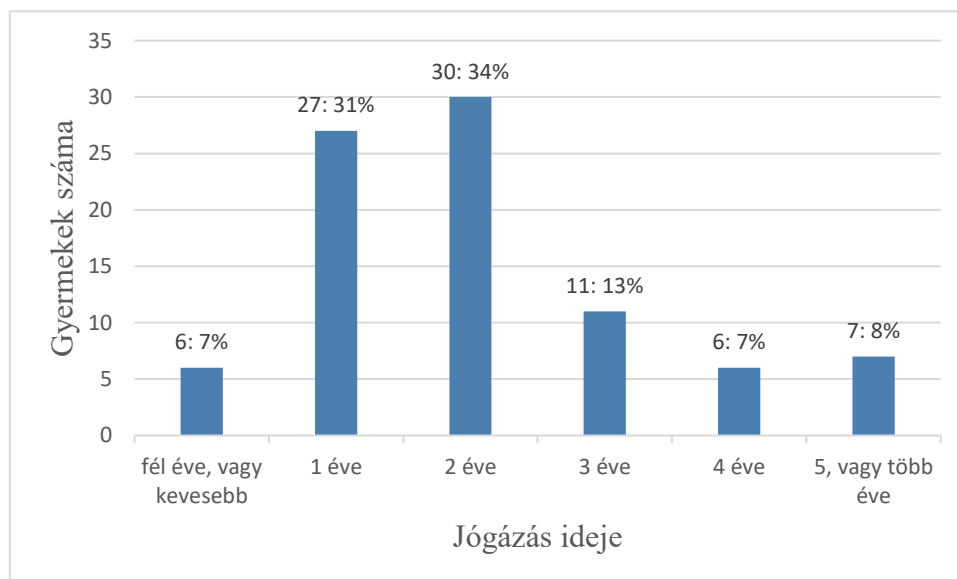
népszerűségét hazánkban, gyakorló apaként az első Jógaóvodába járatta gyermekét, ezáltal első kézből tud hiteles információkkal szolgálni. Az interjút, mint vizsgálati módot előnyösnek

tartottam, hiszen az előre elkészített kérdéseimmel a beszélgetést irányíthattam. Verbális úton biztosított volt az interjúadók számára, hogy véleményüket bővebben kifejthessék a témával kapcsolatban. Az általuk adott válaszokkal kiegészítettem és alátámasztottam a kutatásban kapott eredményeimet.

4.4 Kutatás eredményei

4.4.1 A kérdőív eredményei

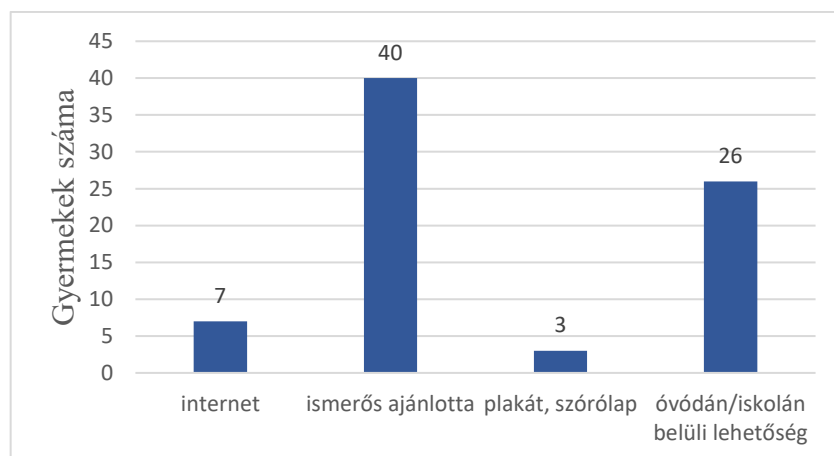
A válaszadó szülők gyermekeinek 34%-a két éve, 31%-a egy éve jár rendszeresen jógázni. Több, mint 3 éve gyakorol rendszeresen jógát a gyermekek 28%-a. Fél éve, vagy kevesebb, mint fél éve a



gyermekek 7%-a jár. A válaszok alapján a több, mint egy éve jógázó gyermekek aránya 93%, több, mint két éve 62%. (3. ábra)

3. ábra: Mióta gyakorol jógát a gyermek? (Forrás: saját forrás)

Mai világunkban az információáramlás több csatornán keresztül valósul meg. A szülők a joggyakorlási lehetőségekről különböző formában értesülhetnek. Ezzel kapcsolatosan arra voltam kíváncsi, hogy a szülők honnan értesültek a joggyakorlás lehetőségéről. Az adatok könnyebb feldolgozása érdekében 4 konkrét lehetőséget adtam meg, valamint meghagytam a lehetőséget arra is, ha valaki egyéni választ szeretne adni. A kapott válaszok fő adatait a (4. ábra) tartalmazza:



4. ábra: Honnan tájékozódtak a szülők a gyerekjoga lehetőségéről? (Forrás: saját forrás)

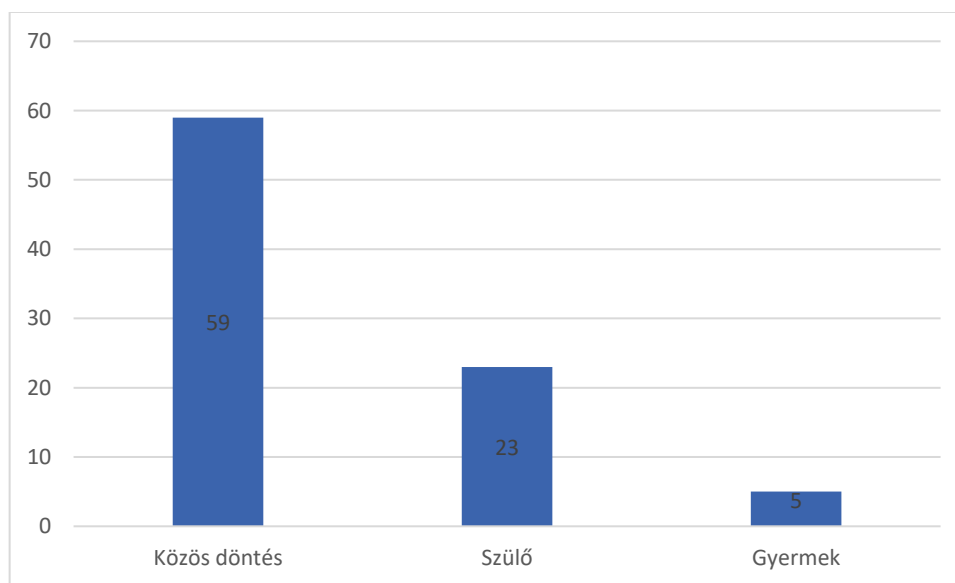
A válaszadók 46%-ának ismerőse ajánlotta a lehetőséget. Ugyancsak viszonylag magas azok száma – a válaszadók 30%-a, aki az alapján írta be gyermekét jogázni, hogy a gyermeke intézményében, helyben lehetősége volt erre. A válaszadók 8%-ának a gyermek édesanyja értesült az internet által, 3%-a pedig szórólapos hirdetés alapján vitte gyermekét a foglalkozásra. Az egyéb válaszadási lehetőséget a válaszadók 13%-a választotta, 6 fő saját maga is gyakorol jogát, 4 fő családtagjaitól értesült, 1 fő jogaoktatóként dolgozik, így számukra

egyértelmű volt, hogy gyermeküket beíratják jogatanfolyamra. Az életük szerves részét képezi a jogázás, ezáltal szeretnék, ha pozitív hatásaiban a gyermekük is részesülne.

A kutatásom rámutatott arra, hogy a vizsgálatban résztvevő jogoktatók körében a mai világban népszerű kommunikációs csatornák (televízió, szórólap, internet stb.) nem a leggyakrabban alkalmazott hirdetési felületek. Az oktatók úgy vélik, hogy a személyes információátadás hatékonyabban segíti a gyerekjoga népszerűsítését.

Azoknál a gyermekeknél, akiknek szülei, rokonai jogát gyakorolnak, teljesen életük részévé válik a mindennapokban. Azoknak a gyermekeknek, akiknek a joga jelensége teljesen ismeretlen, talán lehetőségük van akár intézményen belül ezt a mozgásformát választani. Kevésbé népszerű, kevésbé látványos, mint egy tánc, illetve valamennyi sportág. Nincs lehetőség versenyzésre, ezáltal nem kapnak érmet, úgymond kézzelfogható eredményt a gyermekek saját haladásukról, fejlődésükről. Mégis azt gondolom, hogy népszerűbbé, elérhetőbbé kellene tenni a jogát, hogy a felnővekvő nemzedék megismerkedhessen annak világával, minden csodájával és jótékony hatásaival. A szülőknek, pedagógusoknak meg kellene adni a lehetőséget arra, hogy a gyermekek megismerkedjenek a jogával, kipróbálhassák, eldönthessék, hogy szeretnék gyakorolni, vagy sem. A sok szakkör mellett a jogának is érdemes lenne jelen lennie, ezáltal biztosítva a gyermekeknek, hogy akár iskolai foglalkozások mellett ezt is választhassák.

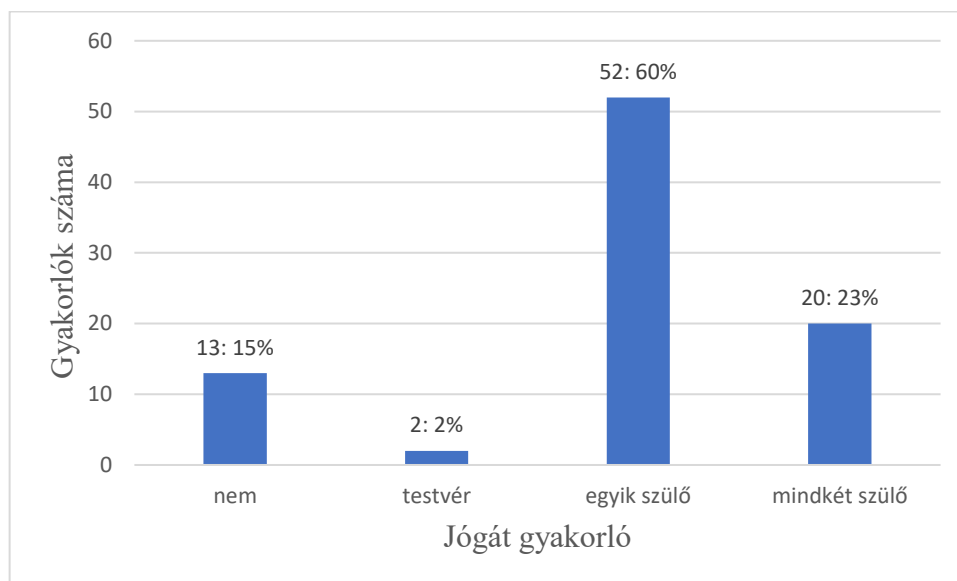
Azok a szülők, akik rendszeresen jogáznak, általában nagyobb mértékben szorgalmazzák gyermekük rendszeres jogoktatáson való részvételét.



5. ábra: Ki szeretne volna a jogát gyakorolni/gyakoroltatni? (Forrás: saját forrás)

A megkérdezettek 67,8%-a válaszolta, hogy a szülő és gyermek közös döntése volt a jóga órákon való részvétel, 5,7% esetén a gyermek szerette volna, 26,4%-nál a szülő kizárólagos döntése volt. (5. ábra) Összegezve a gyermekek 73,5%-a szerette volna, ha jógázhat, vagyis a gyermek önálló döntését feltétlenül tiszteletbe tartották szülei és gyermeküket jóga foglalkozásra iratták.

A kérdőíves kutatás eredménye alátámasztja azt a felvetésem, hogy jógázó szülők esetében, többnyire a gyermekük is rendszeresen gyakorolja a jógát. (6. ábra)



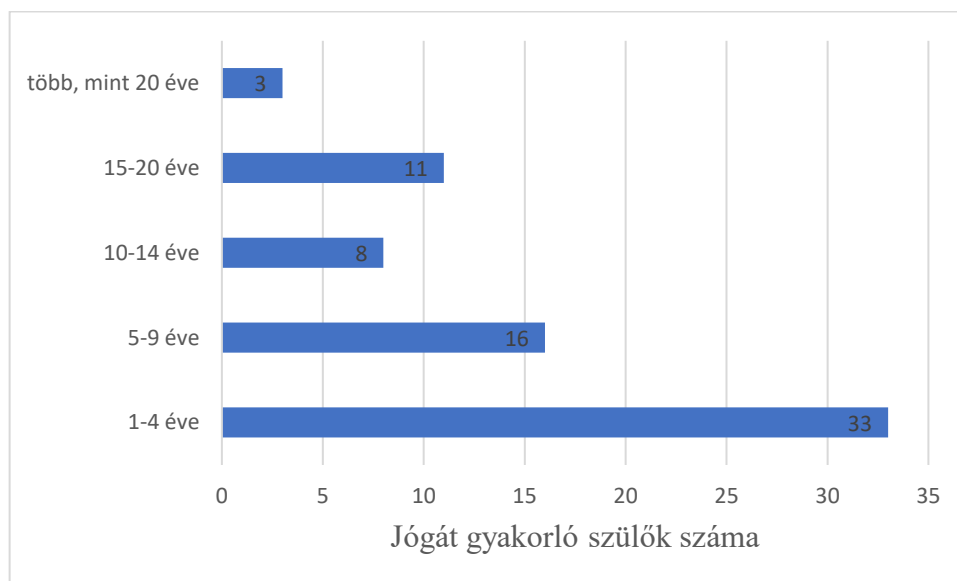
6. ábra: Szülők, testvérek gyakorolnak – e jógát? (Forrás: saját forrás)

A válaszadók 15%-nál nem jógázik egyik szülő és testvér sem. A testvérek mindösszesen 2%-a jógázik. Egyik, vagy mindkettő jógázó szülő a válaszadók 83%-nál fordult elő.

A jógára jellemző, hogy szülő és gyermek tevékenysége hasonlóságot mutat. A jóga gyakorlás során a szülő érzi fizikálisan és mentálisan is, hogy milyen hatással van rá a rendszeres gyakorlás. Feltételezhetően minden szülő szeretné, ha gyermeke is megtapasztalná ezeket a pozitív hatásokat. Jóga hétvégék során, a felnőtt és gyermekjoga elkülönül, szakképzett gyerekjoga oktatók foglalkoznak a fiatalabb korosztállyal. A felnőttek ezt igény szerint kérhetik, így nekik is van lehetőségük felnőtt jógát gyakorolni, felnőtt programokon, előadásokon részt venni. Természetesen ez nem kötelező, csak lehetőség. Több helyen az országban biztosított manapság, hogy felnőttjoga oktatás során, azzal egyidőben gyerekjoga oktatást és kézműveskedést tartanak a gyermekeknek, így a szülő gondtalanul és gyermekét biztonságban tudva gyakorolhat, lecsendesítheti elméjét, hiszen nem kell aggódnia gyermeke

miatt. Talán e lehetőség és a megtapasztalt pozitív hatások következtében a jogázó szülők magasabb arányban viszik gyermeküket jogát gyakorolni.

A 72 jogázó felnőtt közül 71-en válaszoltak arra a kérdésemre, hogy mióta jogáznak. A válaszok alapján 1-4 éve a szülők 46%-a, 5-9 éve a szülők 23%-a, 10-14 éve a szülők 11%-a, 15-20 éve a szülők 16%-a, több, mint 20 éve a szülők 4%-a. Azt gondolom, hogy aki több, mint 5 éve rendszeresen gyakorolja a jogát, már némi tapasztalatra szert tett, így a válaszadó szülők 54%-ának véleménye valóban a saját magán érzett pozitív hatások alapján mérhető. (7. ábra)

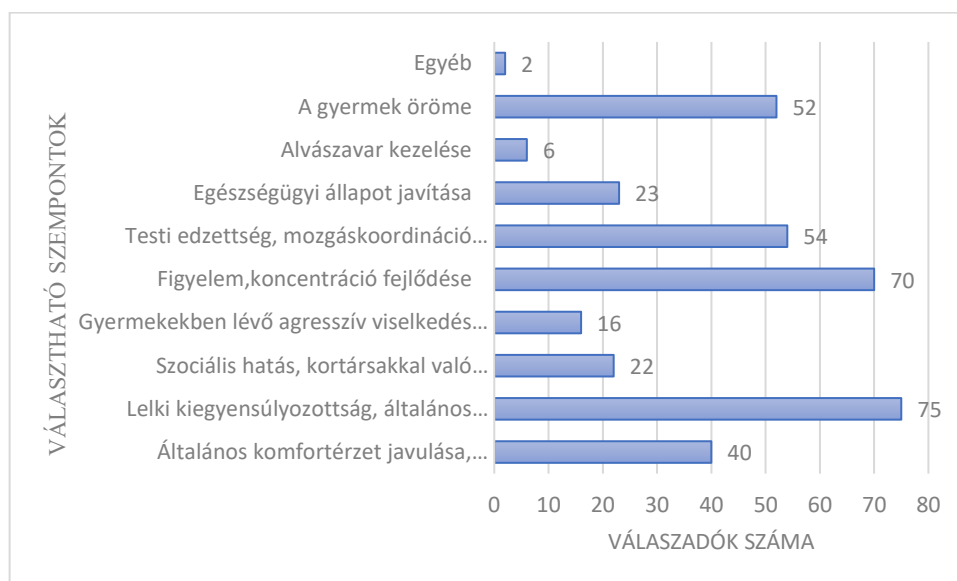


7. ábra: A szülők jogázással töltött éveinek száma (Forrás: saját forrás)

A 7. ábra alapján azt gondolom, hogy a több éve jogázó szülők azért keresik gyermekük számára a joga lehetőségét, mert saját magukon tapasztalták meg annak fizikális, mentális és szociális hatásait. A válaszadók között többen voltak olyanok is, ahol a rendszeres jogagyakorlást maguk is már saját szüleikkel végezték. A jogahétvégék tapasztalat alapján igen családbarátak. Azok a gyermekek, akik már kiskoruk, vagy születésük óta járnak ilyen alkalmakra, felnőve és családot alapítva valószínűleg maguk is szívesen viszik majd gyermeküket ezen alkalmakra. Ezek a fiatal felnőttek keresik a lehetőséget arra, hogy gyermekük is hasonló élményekkel gazdagodjon.

A kutatásom során arra is szerettem volna választ kapni, hogy a szülők milyen célból viszik gyermeküket jogázni. Vajon milyen hatást várnak, milyen elvárásaik vannak gyermekük jogagyakorlásával kapcsolatban? Mi az, amiben szeretnék a fejlődést látni? Hipotézisem szerint a szülők célja a rekreáció, a gyermekek mentális egészségének támogatása. Ezzel kapcsolatos kérdésemben segítségnyújtó szempontokat adtam meg a kitöltőknek, illetve meghagytam a

lehetőséget egyéni válasz adására is. A következő ábra (8. ábra) mutatja a kapott válaszokat, mely alapján alátámasztom a felvetett állításomat.



8. ábra: A szülők célja a gyermekjoga taníttatásával. (Forrás: saját forrás)

A legtöbb választ a lelki kiegyensúlyozottság, általános feszültségoldás szempont kapta, mely alapján beigazolódni látszik, hogy a szülők legfontosabb célja a gyermekük mentális egészségének támogatása, a gyermek lelki jóléti állapotának megszerzése és fenntartása. A szülők 86,2%-a jelölte meg. Mai világunkban a gyermekeket rengeteg különböző inger éri, így különösen fontos, hogy legyen olyan hely, illetve tevékenység, mellyel elérhetik a boldogság, az öröm érzését. Mivel a gyermekek elsődleges örömforrása a szabad játéktevékenység, a gyerekjoga játékoságával és vidámságával meg tudja teremteni ezt a pozitív állapotot. Stabil, pozitív lelkiállapottal megteremtjük annak a lehetőségét, hogy a különböző stresszes helyzetekre könnyedebben tudjunk reagálni, ne alakuljanak ki hosszan tartó, negatív következményekkel járó helyzetek, illetve azokat a helyzeteket könnyedebben el tudjuk engedni, jobban tudunk rá reagálni. Ez már egészen kis korban is tanítható, a példamutatással pedig beépülhet a gyermekek személyiségébe.

Második leggyakoribb válasz a figyelem, koncentráció szempontra érkezett, a szülők fontosnak tartják, hogy gyermekük koncentrációját megerősítsék, ezáltal elősegítve a könnyebb tanulást is. A válaszadó szülők 80,5 %-a jelölte be ezt a lehetőséget. A harmadik legtöbb válasz a testi edzettség, mozgáskoordináció javulása, mozgástanulás segítése szempontra érkezett, a szülők 62,1%-a jelölte be. Köztudott tény, hogy a mozgás az alapja mindennek, megfelelő mozgással olyan agyi összeköttetések jöhetnek létre, melyek fontosak a körülöttünk lévő világ

megismerése és a tanulás szempontjából is. A mozgás hatására belső szerveink működése javul, az izmok, a vázrendszer erősödik, stabilabbá válik. Fontosnak tartom megemlíteni, a még jelentős számot elért választ, mely a gyermek öröme, ezt a válaszadók 59,8%-a adta. Tehát nem csak a szabadságot adják meg gyermeküknek a szülők, hanem azt is figyelembe veszik, hogy gyermekük a választott tevékenységtől boldog legyen, abban örömét lelje. Egyéni válasz kettő érkezett, az egyik szülő azt írta, hogy azért járattja gyermekét jogatanfolyamra, mert az jól esik a gyermeknek, a másik szülő célja minden testi, pszichés, szociális jótékony hatás.

A beérkezett válaszok alapján megállapítható, hogy prevenciós céllal, legfőképp a mentális egészség elérése és megtartása a szülők célja gyermekük joggyakorlásával.

A családi értékrend meghatározó alapot ad a gyermek életében. E felől érdeklődve, arra voltam kíváncsi, hogy az általam felsorolt tényezők a család mindennapi életében mennyire fontos szerepet töltenek be. A válaszadók 1-5-ig terjedő skálán osztályozhattak, ahol az 1-es jelentette az egyik legfontosabb, alapvető értéket, a 2-es nagyon fontos, a 3-as közepesen fontos, a 4-es nem igazán fontos, az 5-ös pedig az egyáltalán nem fontos tényezőt a családi értékrendben.

A „közös minőségi időt a családtagokkal” jelölték be legtöbben a legfontosabbnak, melyet alapvető értéknek tartanak a szülők. A válaszadók 70,1%-a jelölte 1-es osztályzattal. A „béke, összetartozás”-t, valamint a „friss levegőn való tartózkodás”-t ugyancsak igen szép arányban, a válaszadók 58,6 %-a és 57,5%-a jelölte a legfontosabbnak. Ezek alapján elmondható, hogy a szülők figyelnek a családi összetartozásra, a közös minőségi programokra, valamint arra, hogy gyermekük szabad levegőn lehetőleg minél több időt töltsön.

Ezeket követte fontossági sorrendben a „természet és állatok szeretete”, a „szocializáció”, a „jól kialakult napirend, rendszeresség”. A jóga egyik legfontosabb alapelve az „ahimsa”- vagyis a nem ártás elve. A jogázó személyek természetbarátok, állatbarátok, többségüknek fontos a környezetvédelem, az emberi kapcsolatok minősége. A mindennapi életben folyamatosan gyakorló szülők élete részévé válik a hajnali jogagyakorlás, ezáltal megalapozva feltöltődésüket, a napi rendszeresség rutinná válását. Ezért végezhetett ilyen szép számmal a kialakult napirend és rendszeresség, hiszen a szülők maguk is eszerint élik mindennapjaikat. Kisgyermekes esetében a jól megszervezett, kialakult napirend az igényeiknek, szükségleteiknek megfelelő, mely megteremt a biztonságérzetet, a kiszámíthatóságot, az aktivitást, valamint önállósodási lehetőséget ad a gyermeknek. Ez intézményben és a családi életben is kiemelkedően fontos. A jól kialakult napirend által tudja a gyermek, hogy mi miután következik, hiszen ők még az időt nem úgy érzékelik, mint a felnőttek, vagy egy nagyobb

gyermek. Ebből adódik, hogy a dolgok egymásutániságából megszokja, hogy mi következik, ez kiszámíthatóságot és biztonságot nyújt számára.

A következők a sorrendben, melyek még mindig egész nagy számú értékelést kaptak, az „egészséges étkezés” – a válaszadó szülők 40,2%-a szintén 1-es értékeléssel, és a „mindennapi mozgás” – a válaszadó szülők 33,3%-a által 1-es, 46%-a által 2-es, vagyis „nagyon fontos” értékeléssel. A kérdőív készítésekor azt gondoltam, hogy magasabb számban lesznek azok a szülők, akiknek a táplálkozás és mindennapi mozgás elsődleges szempontok között áll az egészségmegőrzésünk érdekében. A gyermekek alapvetően igen mozgékonyak, gyorsan elfáradnak, de hamar regenerálódnak. Amikor egy gyermek mozgásigénye kielégített, akkor könnyebben irányítható, magatartása javul, jobban tud figyelni, ezáltal a felnőttekkel való kapcsolata is fejlődni fog. Amikor egy gyermek viselkedése túlságosan szélsőséges képet mutat, akkor mozgásigénye valószínűleg nincs kielégítve, az idegrendszerének olyan impulzusokra van szüksége, amelyek segítik őt a fejlődésben. Ha a gyermek idegrendszere mozgás által is kielégített, akkor minden területen sikeresebb és harmonikusabb képet nyújt. Nagyon fontos, hogy a mozgás, amit végez örömet okozzon számára, mert így továbbra is fennmarad a lelkesedése, erősebb lesz a kitartása.

A sorban a következők a „korai fejlesztés”, „tehetséggondozás”, valamint a „jó teljesítmény az iskolában”. Ugyan a teljesítmény ezek közül kevesebb 1-es értékelést kapott, viszont a szülők 41,4%-a szerint a nagyon fontos kategóriába tartozik. A szülők természetes igénye és vágya, hogy gyermekük tehetséges legyen, valamiben akár kitűnjön kortársai közül. Szeretnek büszkélkedni, lemérhető teljesítmény, akár megnyert verseny alapján elismerni gyermekük rátermettségét, tehetségét, kitartását és szorgalmát. Ugyanakkor szeretnék biztosítani azt a háttérrel, mely megalapozza a stabil, anyagilag is megfelelő felnőtt életet, melyhez elengedhetetlennek gondolják a tanulást és ezt többnyire el is várják gyermeküktől. A mai világ sokkal inkább tanulásközpontú, mint mondjuk harminc évvel ezelőtt. Most már a fiatalok között is az a gyermek a népszerű, akinek iskolai teljesítménye a jó tanulók közé sorolja őt.

A korai fejlesztés fontosságánál 31-31% érkezett az 1, illetve 2 ponthoz. Vagyis fontosnak tartják a szülők felismerni az esetleges hibákat, elmaradásokat, a gyermek támogatását, hogy elérje az átlagosan fejlődő gyermekek szintjét. A korai fejlesztés jelentősége hatalmas, hiszen van egy bizonyos életkor, amikor az „agykéreg alá” még be lehet nyúlni. Kutatásom része volt az, hogy a gyermeknek szüksége van – e korai fejlesztésre. A szülők közül 97,7 %-a nemmel válaszolt, ketten a Dévény-tornát írták az egyéb lehetőséghez. Érdekelt, hogy a kitöltő szülők gyermekének van -e szüksége mozgásfejlesztésre, illetve, hogy igen válasz esetén milyen formában van erre szükség. Nemmel a szülők 86,4%-a válaszolt. Az igennel válaszoló

szülőknek lehetőséget adtam arra, hogy be tudják írni a mozgásfejlesztés típusát. 11 válasz érkezett, tehát mindannyian leírták, hogy gyermekük milyen mozgásfejlesztésen vesz részt, mely a következők szerint alakult: a 11 válaszadó 18%-a mindennapos otthoni INPP-t írta, Dévény-tornát újabb 18%-uk, Kulcsár terápiát 9%-a a válaszadóknak, Tervezett Szenzomotoros Tréninget 18%-a szülőknek, általános gyógytornát újabb 18%. Ennek fényében az látható, hogy ugyan sok válaszadó gyermekének nincsen szüksége különleges terápiára, mozgásfejlesztésre, vagy korai fejlesztésre, mégis a szülők nagy százaléka, az 1-es és 2-es értékelések alapján, 62%-uk igen fontosnak tartja, valószínűleg a köztudatba már beépült a korai fejlesztés jelentősége.

A tehetséggondozást is szép számmal jelölték a 2-es kategóriába, az összes válaszadó 48,3%-a, míg legfontosabb közé 18,4%-uk sorolta. Ez alapján megállapítható, hogy jellemző az a fajta hozzáállás a tehetséggondozáshoz, amit a pedagógusok támogatnak és felismernek. A tehetség egy összetett, komplex fogalom. A kreativitás, az intelligencia és a motiváció együttes jelenléte adja meg azt a helyzetet, amikor tehetségről beszélünk. Ugyanakkor nem elég, ha valaki tehetséges, ha a képességeit nem fejleszti tovább. A szülők felé ezt a pedagógusok jól közvetítik és a gazdasági helyzetük miatt a családok anyagilag is támogatni képesek tehetségesnek tűnő gyermeküket. Közben itt is szembetűnik az a jelenség, melyben a szülők szeretnék, ha gyermekük valamiben az átlagosnál jobb teljesítményt nyújtana, emiatt is büszkék tudnának lenni rájuk.

A fontossági sorrend végére kerültek a „megfelelés a társadalmi elvárásoknak”, a „megfelelés a szülőknek/nagyszülőknek/rokonoknak”, valamint a „sportban, vagy művészetben kimagasló teljesítmény”. A régi világhoz képest, a mai fiatal szülők már rendelkeznek azzal az erős személyiséggel, habitussal, mely által nem elsődleges szempont megfelelni másoknak. Határozott elképzeléseik vannak az élet minden területével kapcsolatban, legyen az tanulás, jövőre vonatkozó terveik, gyermeknevelés. Ráadásul sokkal több csatornán van lehetőségük megismernedni és tudást szerezni akár általános dolgokról, akár a legújabb kutatási tapasztalatokról. Manapság a szülők választhatnak akár óvodát, járathatják gyermeküket alternatív iskolába, a gyermek került a középpontba. Jobban figyelnek gyermekük mentális állapotára, olykor azonban belecsúsznak a következtetlenség hibájába. Véleményem szerint rendkívül jó dolog, ha tájékozottak vagyunk és haladunk a korral, ugyanakkor anyáink, nagyanyáink jól bevált módszereit is érdemes követni, az általuk nyújtott tanácsot megfogadni, megfontolni.

A sportban, vagy művészetben kimagasló teljesítmény nagyon fontos kategóriáját azonban a válaszadók 25,3%-a jelölte, ez alapján azt gondolom szívesen járatták a szülők gyermeküket

valamilyen külön szakkörre a jóga mellett. A mai világban a gyermekeknek lehetősége van több sporttevékenységet végezni, valamilyen művészeti foglalkozáson részt venni. Ezzel kapcsolatos kérdésekre a válaszadók 66,7%-a felelt úgy, hogy gyermeke jár rendszeresen a jógán kívül más mozgással kapcsolatos foglalkozásra, sportra. A válaszadás ennél a kérdésnél úgy zajlott, hogy igen válasz esetén kértem a szülőket, hogy írják le, hogy milyen egyéb sportra, táncra, művészeti foglalkozásra...stb. járatják gyermeküket. A válaszok alapján legtöbbször a manapság igen népszerű lovaglást és úszást írták, 16-16 ponttal. A régebben népszerűnek számító focit, kosárlabdát 5-5 szülő írta, szertornát hárman, kézilabdát, röplabdát, görkorcsolyát és jégkorcsolyát 1-1 szülő. A küzdősportokat 11 szülő írta, amiből 3 judó, 2 bokszt, 1 thai boksz, valamint 1-1 kungfu, kempo, karate, aikido, barata. A néptáncot hat szülő írta, a modern táncot heten, a mazsorettet ketten. A válaszokat látva szembetűnő, hogy több gyermek a jóga mellett nem csak egy külön sportra jár, hanem több is szerepel a mindennapjaikban. Leginkább vagy az úszás és még egy mozgásos sport, vagy lovaglás mellett egy másfajta sport, vagy tánc. Felmerül a kérdés bennem, hogy vajon mikor van az ennyire leterhelt gyermekeknek lehetősége a szabad játékra, vagy csak egyszerűen a szabad semmit tevésre? Talán ezek a sportok mellé választották a szülők a jógát, amit lecsendesítőbbnek, nyugodtabbnak gondolnak és nem fordítva.

A válaszok százalékos megoszlását a következő táblázat (1. táblázat) tartalmazza:

1. táblázat: Családi értékrendet mutató táblázat (Forrás: saját forrás)

	1	2	3	4	5
Mindennapi mozgás	33,3%	46,0%	3,4%	2,3%	14,9%
Egészséges étkezés	40,2%	35,6%	5,7%	6,9%	11,5%
Friss levegőn tartózkodás	57,5%	21,8%	4,6%	2,3%	13,8%
Természet és állatok szeretete	50,6%	28,7%	3,4%	1,1%	16,1%
Korai fejlesztés	31,0%	31,0%	17,2%	9,2%	11,5%
Tehetséggondozás	18,4%	48,3%	18,4%	6,9%	8,0%
Jól kialakult napirend, rendszeresség	44,8%	26,4%	11,5%	5,7%	11,5%
Szocializáció	48,3%	31,0%	2,3%	3,4%	14,9%
Közös minőségi idő a családtagokkal	70,1%	9,2%	3,4%	1,1%	16,1%
Béke, összetartozás	58,6%	19,5%	3,4%	3,4%	14,9%
Sportban, vagy művészetben kimagasló teljesítmény	8,0%	25,3%	42,5%	17,2%	6,9%

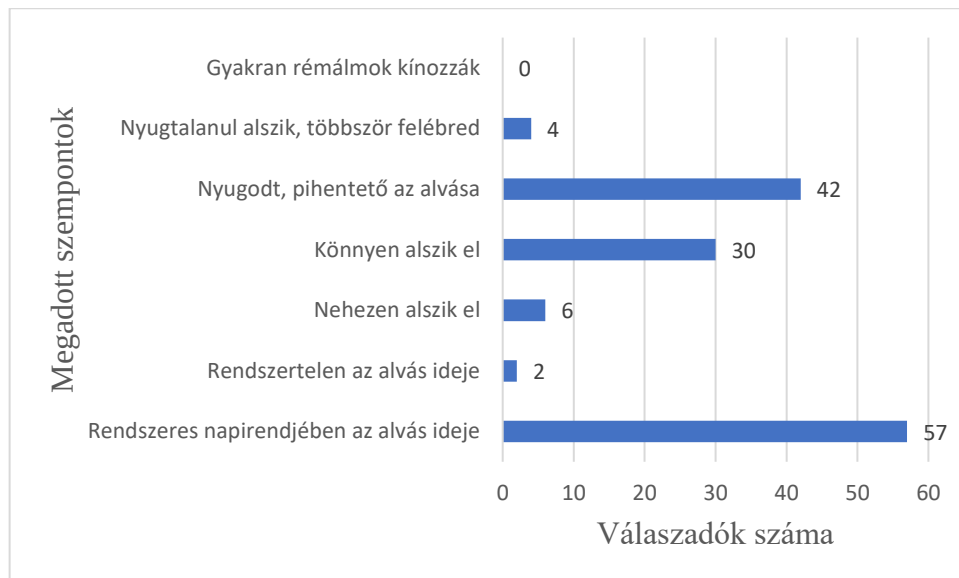
Megfelelés a szülőknek/nagyszülőknek/rokonoknak	8,0%	21,8%	37,9%	20,7%	11,5%
Megfelelés a társadalmi elvárásoknak	10,3%	20,7%	32,2%	24,1%	12,6%
Jó teljesítmény az iskolában	11,5%	41,4%	27,6%	13,8%	5,7%

A kérdőív utolsó egyharmada a jóga élettani hatásaira vonatkozik.

A szülők osztályozták, hogy az általam megadott szempontok szerint milyen irányba mozdult el a gyermekük személyisége, fejlődése. Osztályozás 5 lehetséges módon történhetett meg: lényegesen jobb teljesítmény, pozitív irányba mozdult, nincs változás, negatív irányba mozdult, lényegesen rosszabb teljesítmény. A szülők által tapasztalt hatások többségében hasonlóak voltak. Mindösszesen egy szülő jelezte, hogy gyermeke agresszív viselkedése negatív irányba mozdult, valamint két szülő, hogy a hangulatingadozások tekintetében negatív irányba mozdult el gyermekének viselkedése. A többi lehetőségnél csak ennél pozitívabb képet mutatnak a válaszok.

A szülők által legkevésbé változott, sem pozitív, sem negatív irányba nem mozdult el leginkább az alvás, az agresszív viselkedés, nyitottság a világ ismeretlen dolgai felé, a kapcsolatteremtés kortársakkal és felnőttekkel egyaránt, hangulatingadozások és az egészségügyi hatás. A kérdőívemben megtalálhatók olyan kérdések, melyekben arra voltam kíváncsi, hogy a szülő lát-e fejlődést gyermeke szocializációjában, emberekhez való viszonyában, illetve tapasztalta-e a szülő, hogy gyermekénél kevésbé fordulnak elő megbetegedések, mióta rendszeresen gyakorolja a jógát. A szocializációval kapcsolatosan mindössze a szülők 11,5%-a jelezte, hogy nem tapasztal változást, a szülők majdnem fele kismértékű változást, míg több, mint 39%-uk nagymértékű változást tapasztalt. Egészségügyi tekintetben a szülők majdnem 22%-a nem tapasztalt olyat, hogy gyermeke kevésbé lenne beteges, a válaszadók 55%-a kismértékű javulást tapasztal, 23%-uk pedig nagymértékű pozitív változást tapasztalt, vagyis tapasztalta a jóga immunerősítő hatását.

A felnőttek életében is meghatározó szerepet tölt be a pihenés, az alvás. Fontos a rendszeresség, az alvás minősége és mennyisége. Kíváncsi voltam arra is, hogy a válaszadó szülők gyermekeinél észlelhető-e az a fajta rendszeresség, amit a gyermekek ebben a korban igényelnek. A következő diagramról (9.ábra) leolvasható, hogy az általam felállított szempontok alapján a gyermekek nem küzdenek rémálmokkal, többnyire könnyen, nyugodtan alszanak el, alvásuk pihentető, napirendjükben az alvásnak valószínűleg mindig fix ideje van, rendszeresség tapasztalható.



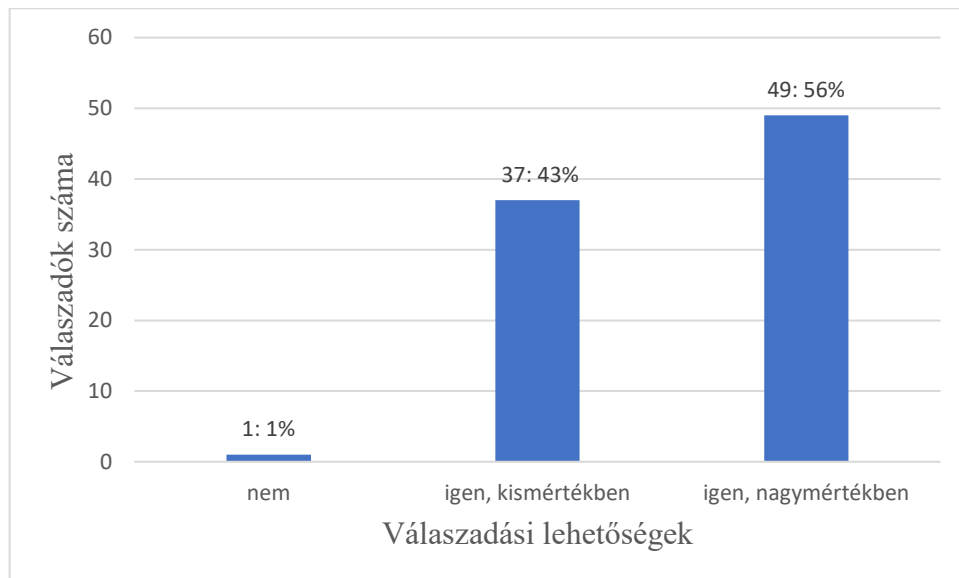
9. ábra: Gyermekek alvási jellemzői, alvási szokásaik (Forrás: saját forrás)

Ez alapján érthető, hogy az alvással kapcsolatos változások a legalacsonyabb képet mutatták, hiszen egyébként sincsenek gondjaik ezzel kapcsolatosan a gyermekeknek.

Jelentős pozitív változást mutat a mozgástanulás fejlődése, a szorongások leküzdése, valamint az érzelmek kifejezése. A válaszok alapján kiderül, hogy a rendszeres jogagyakorlással a gyermekek érzelmi intenzitása, erőssége, az esetleges szorongásaikkal való megküzdésükben egyértelműen pozitív fejlődést tapasztaltak a szüleik.

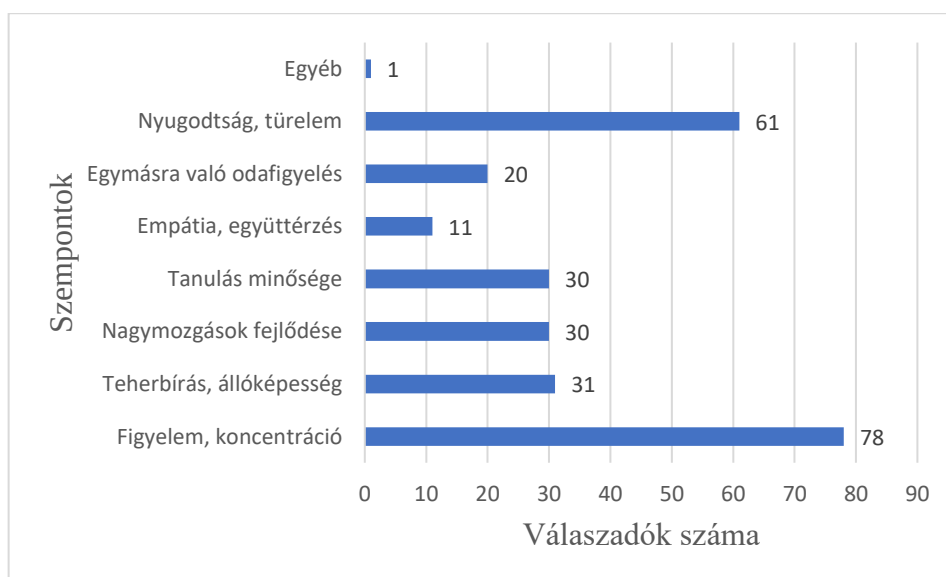
Legpozitívabb változást a szülők mozgástanulás fejlődésében, a mozgáskoordinációban és a figyelem, koncentráció területén tapasztaltak. Ez alátámasztja azt a hipotézisemet, miszerint a rendszeres jogagyakorlással javul a gyermek koordinációs képessége, mozgástanulása.

A gyermekek mozgásfejlődése meghatározó, főleg kisgyermek korban. Az eltérő kép mutathat eltérő fejlődést. Kíváncsi voltam arra, hogy a szülők látnak -e fejlődést gyermekük mozgásában, ezért kérdőívemben kitértem ennek kutatására. Válaszadási lehetőségek a nem, igen kismértékben, igen nagymértékben voltak. A szülők 1%-a adta azt a választ, hogy nem lát gyermeke mozgásán fejlődést, a többi válaszadók 43%-a kismértékű, 56%-a jelentős változást tapasztal pozitív irányba. A (10. ábra) szemlélteti ezt:



10. ábra: Gyermekek mozgásfejlődésének elmozdulása (Forrás: saját forrás)

Kutatásom fontos részének tartottam megtudni, hogy melyek azok a területek, amelyeknél a legintenzívebb fejlődést tapasztalták a rendszeres jógyakorlás hatásaként. Itt három terület megjelölését kértem a válaszadóktól. Hét lehetséges szempontot adtam meg, valamint az egyéb válasza is lehetőséget adtam. A válaszokat elemezve a figyelem, koncentrációt és a nyugaltság, türelem szempontot jelölték meg legtöbbször, mint a legszembetűnőbben fejlődő területet. Ugyancsak magas értékelést kapott a teherbírás, állóképesség, a nagymozgások fejlődése, valamint a tanulás minősége területek. Az érzelmi hatások, mint empátia, együttérzés, egymásra való odafigyelés kevesebb értékelést kaptak. Az egyéb lehetőséggel egy szülő élt, itt a hitrendszer kialakulását, az önbizalom növekedését írta. A (11. ábra) szemlélteti a kapott válaszokat:

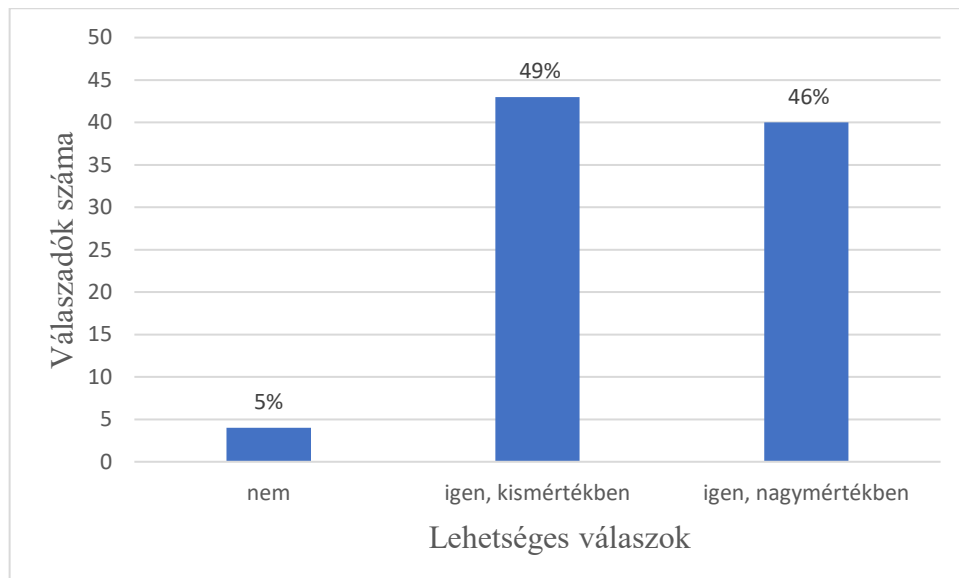


11. ábra: Legintenzívebben fejlődő területek (Forrás: saját forrás)

A helyes testtartás fontosságára már kisgyermekkorban is igen nagy hangsúlyt kell fektetni, ugyanis több betegséget megelőzhetünk a gerincet tartó izmok megerősítésével. Érdekelt, hogy tapasztaltak-e a szülők javulást gyermekük testtartásában, ha igen, akkor ezek a változások milyenek voltak. Egyéb lehetőséghez tudták írni a tapasztalt változást. A szülők 25%-a nemmel válaszolt 75%-uk igennel. Az egyéb lehetőségnél a válaszadók 49%-a írta, hogy a gyermekük testtartása javult, egyenesebben, kihúzott háttal ül, áll. Az egyik szülőt idézve: „Nem csak a tartása, a mozdulatai is magabiztosabbak, a mozgáskoordinációja is sokat fejlődött!” Többen írták még, hogy gyermekük mozgása koordináltabb, magabiztosabb, összerendezettebb lett, izmaik kötöttsége javult, állóképességük, egyensúlytartásuk és stabilitásuk fejlődött, mozgástanulásuk pozitív képet mutat. Azok között, akik nem láttak lényeges javulást, ők nem tudtak konkrét párhuzamot vonni a gyermekjoga foglalkozásokkal. Ezen válaszadások is alátámasztják azt a hipotézisemet, miszerint a rendszeres joggyakorlással javul a gyermek koordinációs képessége, mozgástanulása.

Az egészséges életmódra nevelés kiemelt jelentőségű a bölcsődében, óvodában, iskolában is, de leginkább az otthoni helyes szokásokkal alapozhatjuk meg az erre való igényt. Kérdőívemben kitértem arra, hogy a családban mennyire figyelnek oda a mindennapok során az egészséges táplálkozásra. A nem tartom fontosnak választ senki nem jelölte, a szülők 90,8%-a próbál egészségesen táplálkozni, a válaszadók 9,2%-a maximálisan próbál erre odafigyelni. A jogához többnyire kapcsolódik az „ahimsa”, vagyis a nem ártás elve miatt a vegetáriánus étkezés. Az általam ismert jogászok nagytöbbsége vegetáriánus. Érdekelt, hogy a kitöltők családjában van-e vegetáriánus étrenddel táplálkozó személy. A válaszadók 72,4%-a nemmel felelt, 12,6%-uknál valamelyik, vagy mindkettő szülő, 11,5%-uknál rokon, a válaszadók 3,4%-a pedig azt felelte, hogy gyermekét is így táplálja.

A tanulás megalapozza és szélesebb spektrumba helyezi azokat a lehetőségeket, melyek a munkaerőpiacon, a továbbtanulásban elérhetővé válhatnak. Érdekelt, hogy a szülők tapasztalnak-e fejlődést gyerekek tanulásában. A válaszadók 4,6%-a nemmel felelt, kismértékű fejlődést tapasztalt a szülők 49,4%-a, nagymértékű fejlődést a szülők 46%-a. (12. ábra)



12. ábra: Gyermek tanulása fejlődése (Forrás: saját forrás)

Mindennapjaink fontos szempontja, mely kihat életünkre, hogy milyen általános hangulatban élünk, hogyan telnek napjaink. Véleményem szerint a jóga megnyugtató, általános hangulatjavító hatású. Érdekel, hogy a szülők is ezt tapasztalják-e gyermekükön, amennyiben igen, akkor a látott változás milyen típusú. Az ezzel kapcsolatosan feltett kérdésre mindenki válaszolt, a válaszadók 20,7%-a nemmel. Igennel válaszolt a szülők 79,3%-a, az egyéb lehetőségnél kifejtették, hogy milyen irányú a gyermek hangulatváltozása. Válaszadásuk alapján a gyermekek 31%-a kiegyensúlyozottabb. Nyugodtságot, kevesebb hangulatváltozást a válaszadók 27%-a lát gyermekén, 19%-uk türelmesebb, megfontoltabb, felnőttekhez és gyermekekhez egyaránt szeretetteljesebben fordul oda. Vidámabbnak a szülők 14%-a látja gyermekét, nyitottabbnak 9%-uk. Két-két bejegyzés érkezett arra vonatkozóan, hogy felszabadultabbak, szorongásaikat sikeresebben küzdik le, mosolygósabbak, koncentráltabbak, figyelmesebbek. Egy-egy válasz szerint gyermekük együttműködése javult, magabiztosabbá vált, összeszedettebb, kedvesebb.

Ezen kérdésekre kapott válaszok megerősítenek abban a felvetésben, hogy a jóga foglalkozások elősegítik a tanulást, a szellemi, testi, szociális fejlődést.

A kérdések lezárásaként arra voltam kíváncsi, hogy ajánlanák-e ismerőseiknek a jóga zárt, mint szabadidős tevékenységet. A szülők 100%-a egybehangzóan azt válaszolta, hogy ajánlaná más szülőknek. Ellenőrző kérdésként szerepelt az, hogy milyen pozitív érvet hoznának fel ajánlaskor. 68 válasz érkezett, melyekben legnagyobb számban szerepelt a mozgástanulásban, mozgáskoordinációban, a szociális területen való fejlesztő hatása. Számottevő válasz szerint

kiegyensúlyozottságot, lelki békét ad, fejleszti az állóképességet, a koncentrációt, jelentős a testtartás javulása, segít a feszültségoldásban. Néhány szülőt szó szerint idézek: „Segít a gyermeknek abban, hogy segítsen önmagán!”, „Testileg és lelkileg is gyógyít!”, „A gyermekem elmondása és tapasztalása alapján ajánlanám. Szerinte ez egy kedves közösség, ahol az előző napokban felgyülemlett stresszt le lehet vezetni, a légzéstechnikát jól el lehet sajátítani, amit mondjuk egy dolgozat előtt jól lehet hasznosítani.”, „Csak pozitív hatásait tapasztaltuk. Mozgásfejlődés, érzelmi fejlődés, szocializáció és társas kapcsolatok alakulása terén főleg!”, A tanulásban az összpontosítása és kitartása nagyot fejlődött!” Amikor arra kértem a szülőket, hogy hozzanak fel negatív érveket a jógával kapcsolatban, ha van ilyen, akkor egyetlen szülő írta, hogy magával a jógával kapcsolatban negatív dolgot nem tud felhozni, viszont értékelné, ha nem plusz elfoglaltságot jelentene az iskola mellett, hanem például tornaóra keretén belül gyakorolhatná minden gyermek legalább heti egyszeri rendszerességgel. Összességében kivétel nélkül senki nem hozott fel ellenérveket.

A családok jóga által átélt élményeire is kitértem kérdésem során, melyben a szülők legkülönlegesebb válaszai a következők voltak: „Egy országos-nemzetközi jógaszervezet tagjai vagyunk. A nyári 1-2 hetes, illetve az évközbeni hosszú hétvéges jóga táborok hatalmas élményt jelentenek a gyermekeimnek. Közös együttlét, jóga gyakorlás, a kézműveskedés a gyerektársakkal, mind- mind különösen feltölt bennünket.”, „Terhességem alatt is jógáztam és csecsemőként is mindig mellettem volt a kislányom, sokszor olyan pózokat csinált, amit előtte sosem mutattam neki. Ez mindig mosolyt csal az arcomra.”, „Egy fáradt nap után remekül feltöltődik tőle az ember. Kiváló én idő, a mai rohanó világban.”, „A szülő és gyermek közös minőségi együtt töltött ideje.”, „Baba-mama jóga, az egymásra hangolódás, a kötődés erősítése.”, „Várandósságom alatt ismerkedtem meg ezzel a mozgásformával és azóta is a mindennapjaink része. A kislányom ebben nőtt fel, kiskora óta próbálta utánózni a gyakorlatokat. Amint lehetett gyermekjógára szeretett volna járni, de közös jógázásokat is tartunk. Ezek az anya-lánya programok fontosak az egészségmegőrzés szempontjából is, mélyíti a kettőnk közötti köteléket és úgy érezzük, minőségi időt tudunk együtt tölteni. Felsorolni is nehéz, mennyi pozitív hatása van a gyermek fejlődésére, például kiemelkedő a mozgásra gyakorolt pozitív hatása. Rendezettebb, összehangoltabb a mozgása kortársainál.”

4.4.2 Az interjúk eredményei

Az interjúk eredményei megerősítették a kérdőív eredményeit, amelyet az interjúk rövid ismertetésével bizonyítottak.

K. Á. 1991 óta tart gyermekjoga foglalkozásokat, ekkor saját maga már 7 éve gyakorolta a jogát. Tapasztalatai által elmondhatta, hogy a hozzá járó gyermekek nagyon kiegyensúlyozottak lettek. „Éveken keresztül, akár 8-10 éven keresztül is járnak, beleszöppennek a kamasz korba. Ők jól érzik magukat ott, azokon a napokon elmondásuk szerint sokkal jobban alszanak. Jobban megy számukra a tanulás. Egymással való kapcsolataik épülnek, jobban szocializálódnak. Azok, akik részt veszek az órán, sokszor egész kis csapatot, közösséget alkotnak, akik aztán nem csak a jogagyakorlások alkalmával töltik együtt szabadidejüket. Kamasz korú gyermekeknél azt tapasztaltam, hogy lelkileg is támogatják egymást, segítőkészek társaikkal. Autista és Aspergeres gyermekek is jártak hozzám gyakorolni, ahol a szülők célja a nyugalom elérése volt elsődlegesen. A szülők által elmondottak alapján sokkal összeszedettebbek lesznek, lenyugszanak, valóban megnő a könnyebb napok száma, mintha a gyakorlatok által tapasztalt hajlékonyság az életükben is megjelenne. Felfelé ívelt a tanulmányi teljesítményük, jegyeiken észrevehető, ha egy gyermek hosszabb ideje gyakorol jogát. A jogázó szülők gyermekei beleszöhetnek ebbe az életformába. Budapest külső területében nincs túl sok tanfolyam. A táborokban a jogázó szülők gyermekei vannak, a tanfolyamokon általában nem, ide úgy jönnek a szülők, hogy más szülők ajánlják a pozitív hatásokat megtapasztalva. Sok példa volt arra, hogy először a gyermek járt jogafoglalkozásra, majd a szülőt is érdekelni kezdte, ő is keresett magának felnőtt jogaórát. Szeretnék, ha csodagyerek jönne ki az ajtón. Szülőtől függ, hogy milyen elvárása van a gyermekjoga felé, milyen hatást vár el a gyermekjogával kapcsolatban. A legtöbb szülőt az győzi meg, hogy milyen állapotban jön ki a gyermek az óráról. Örülnek, hogy nem kell őket ösztönözni, szívesen jönnek a gyermekek jogázni. Kiegyensúlyozottság az elsődleges céljuk, mentális megtámogatás, ha úgy érzik, hogy a gyermekeknek szüksége van megnyugvásra. Mozgástanulásban, főleg a koordinációs képességben abszolút pozitív képet láthatunk. Kisebbségi korban a fejkörzés is gond és 2-3 alkalom után sokkal összerendezettebbé válnak. Nyakgyakorlat: előre-hátra menni szokott, jobbra-balra- szintén, viszont a fejkörzés körülbelül a harmadik órán megy. Jobb és bal oldalt nem feltétlen tudják, ez is nagyon hamar beépül. Rugalmasak és gyorsabban fejlődnek. Fantasztikus a memóriájuk. A testtartás tekintetében látványos a változás, amit tapasztalhatunk. A kis görbe hátú, enyhén púpos gyermek egyenes tartással kezd járni, ezt nagyon jó látni. A jogában alkalmazott testmozgásos részek miatt azt gondolom, hogy van kapcsolata a sporttal, nagyon jó kiegészítője. A sportolóknak sokszor jobb eredményeik vannak. Keveset nyújtanak, de a joga emiatt megtámogatja a sportolókat. Mentális felkészítés részévé válik. A sportolók esetén, mivel megszokják a fegyelmet, ezért alázatosabban fordulnak a jogához és hajtja őket, hogy a többiek jól csinálják. A belső

figyelmük bámulatos, ezt kamatoztatni tudják a jógázás közben. Nagyon céltudatosak, itt szintén célokat tűznek ki maguknak, hogy mit szeretnének elérni és ezért küzdenek is.

A tanulás tekintetében a gyermekek összeszedettebbek lesznek, nyugodtabbak és jobban tudnak koncentrálni- jóga hatására javulnak a jegyeik, pl: matek. A szülők visszajelzései alapján egyértelműen javulnak eredményeik.

Szocializációval kapcsolatosan pozitív képet tapasztalhatunk, főleg a kortárs kapcsolatok terén. Egymással nyitottá válnak, beszélgetnek, sokszor más programokat is szerveznek külön alkalomra. Főként kamasz korban van ennek nagy jelentősége, akkor is támogatják egymást.”

F. E.: „2008-tól többször kapcsolatba kerültem a jógával, azonban, akkor már 8 éve fitness oktatóként, óriási kihívást jelentett számomra. Egyrészt a dinamikus és hajlékonyságot nem feltétlen követelő mozgásrendszerről (fitness) átváltottam egy statikus mozgásrendszerre, ahol a hajlékonyság előnyt jelent. Azt gondolom, ahogy az ember halad előre élete útján, keres valamit, az önmagához vezető ösvényt, a saját belső egyensúlyát. Számomra a fitness gyakorlása ehhez kevésnek bizonyult. Egy olyan mozgásformára volt szükségem, ahol a gyakorlatok mögött tartalom is lakozik, amely elvezet saját belső harmóniámba. A jóga hozta életembe az igazi áttörést, az elcsendesedés és befelé figyelés lehetőségét. Azonban hamar ráébredtem, hogy ezen mozgásrendszerek (fitness és jóga) nemcsak kiegészítik, hanem felerősítik egymás élettani hatását. Az életem ezen mozgásformák nap, mint nap gyakorlásával és oktatásával vált egészsé. Áhított vágyam, hogy mindenki számára elérhetővé tegyem, tudomásom és tapasztalataim továbbadásával az Önmagához vezető út megtalálását, az egészséges test elérésén át a tudatos jelenlétben keresztül a kiegyensúlyozott lélekig, ahol a Boldogság életérzés magától értetődő. 2016-tól számos tatai és tatabányai Általános Iskolában, heti rendszerességgel, több száz gyermekkel együtt gyakorlom a jógát. Ma már senki sem kételkedik abban, hogy a gyermekek testi, mentális, idegrendszeri és pszichés fejlődése irányítható, vezethető és támogatható mozgás által. Létezik egy olyan mozgásrendszer, amely széleskörűen fejleszti a gyermekek képességeit, egy olyan mozgásrendszer, amely szórakoztató számukra, amely lehetővé teszi, hogy tudatosabbá és koncentráltabbá válhassanak, hogy szert tehessenek minél mélyebb ön-és testismeretre, továbbá támogatást nyújt abban, hogy figyelmüket és érzéseiket irányítani tudják a nap minden percében. Ez a mozgásrendszer a jóga. Felépítésében nagyon hasonló a gyermekjóga a felnőtt Gerincjóga-hoz és Hatha Jóga-hoz. Menete a következő: ráhangolódás, bemelegítés, átmozgatás, dinamikus gyakorlás (nap, hold, föld üdvözlés), játék (fejlesztő játék pár percben), álló gyakorlatok, egyensúly pózok, ülőgyakorlatok, hátra hajlások, fordított testhelyzetek, páros gyakorlatok, játék, relaxáció. A gyerekjóga órák 45 percesek, míg a felnőtt akár 3 óra. A foglalkozások aktív játékos mozgással

telnek. A köszönést és a bemelegítést követően többféle mozgásgyakorlatot végzünk, úgymint: az idegrendszer érését elősegítő gyakorlatok, helyes testtartást tudatosító gyakorlatok, test izomzatát tudatosító gyakorlatokat, test izomzatát erősítő és nyújtó gyakorlatokat, koncentrációs gyakorlatokat, légzőgyakorlatokat, stresszoldó gyakorlatokat, jobb-és bal agyfélteke szinkronizált együttműködését segítő gyakorlatokat, relaxációt, páros és csoportos gyakorlatokat, amelyek a gyermek érzelmi intelligenciáját fejlesztik.

Véleményem szerint, most már a legtöbb szülő számára ismert a jógának gyerekekre gyakorolt jótékony hatása. Azon szülők, akik maguk is jógát gyakorolnak, teljesen biztos, hogy fontosnak tartják, hogy gyermekük is jógát gyakoroljon. Vannak szülők, akik, mivel maguk nem gyakorolják a jógát, szeretnék, hogy gyermekük kapcsolatba kerüljön a jógával, legtöbbjük a gyermekük által maguk is jógagyakorlóvá válik.

Alapvetően a szülők a jógának a gyermek fizikai testére gyakorolt hatását helyezik előtérbe, mint például tartás javítás, esetleges testi deformációk korrigálása, és csak másodsorban fontos számukra a mentális testre gyakorolt hatás. A szülők szeretnék, ha a gyermekük megtanulna elcsendesedni, befelé figyelni, megfigyelni az érzeteit a fizikai testén és a saját belső világában értelmezni az érzéseit a jóga gyakorlás hatására, majd átültetni ezt a tudást a mindennapokba. A mai gyerekek rendkívül sok impulzust kapnak egyszerre, számukra ezen tudás alapkövetelmény. A szülők tisztában vannak vele, hogy minél előbb megtapasztalja a gyermek ezen jógikus tudást, annál gyorsabban automatizálódik annak használata.

A gyermekjóga hatásai tekintetében kialakul a testtudat, javul a testtartás, test feletti uralom magabiztosságot és önbizalmat ad. Szimmetrikusan erősíti és nyújtja a test izomzatát. Aktivizálja a szervezet védekező mechanizmusait, így erősödik az immunitás. Tökéletesedik a mozgások és mozgásfolyamatok koordináltsága. Fejlődik az egyensúlyérzék. Javul az aktív figyelem és koncentrációs képesség. Az idegrendszer regenerálódik és stabilizálódik. Jobb és bal agyfélteke integrált működése válik lehetővé. Megnö a kitartása és akaraterije a gyermeknek. Sokak számára ismert a jóga emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatása, azonban kevesen tudják, hogy gyermekek, ezen mozgásrendszer elsajátításával megtanulják hogyan kezeljék félelmeiket, hogyan vezessék le indulataikat, agresszivitásukat, hogyan teremtsenek kapcsolatot, hogyan éljék érzelmeiket, hogyan építsék ki belső világukat, hogyan legyenek eredményesebbek a tanulásban.

Mozgástanulásban mindenképp pozitív képet tapasztalhatunk, hamar rááll a tudatuk. Fitnesz oktató múltamból adódóan tapasztalom, hogy nagyon jó alapja tud lenni mentálisan és fizikálisan is a jóga bármely sportnak. A gyermekek elmondása szerint jegyeik elég hamar

javulásnak indulnak. Könnyebben tudnak órán is és otthon tanulás közben is figyelni, könnyebben jegyzi meg a tananyagot. Nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbakká válnak. Szocializáció tekintetében elmondhatom, hogy felém nagyon hamar nyitottá válnak, de azt tapasztalom, hogy egymás felé is hamar nyitottak lesznek, barátságok alakulnak ki. A gyerekek és szülők elmondása szerint nagyon jókat alszanak azokon a napokon, amikor van a jógyagyakorlás.

Saját fejlődésem meghatározó élmény. Évről-évre a fizikai testem egyre többet enged meg nekem és ettől a mentális testem is egyre rugalmasabbá válik, fogalmazhatnék fordítva is, ahogy egyre szabadabb a gondolkodásom, elvárásmentes, egyre rugalmasabbá válik a testem is. A jóga számomra egy lehetőség, egy életforma a szabadabb élethez.

Azt gondolom egyedülálló azon gyermekjóga oktatási rendszer a környékünkön, amivel én foglalkozom. A szülők szívesen íratják jóga foglalkozásaimra a gyermekeiket, mert az iskola rendszerén belül elérhető számukra, és mert pontosan ismerik a jóga fizikai és mentális testre gyakorolt hatásait.”

N. L. 1995-óta, többségében óvodás, kisiskolás korú gyermekeknek tart jóga foglalkozást. „Rendszeres jógyagyakorlás jótékony hatásaként a koncentráció, stresszoldás, amit első körben megemlítenék. Egyértelműen észrevehető, hogy óráról órára sokkal fegyelmezettebbek, jobban tudnak koncentrálni. A mai stresszes világban nekik ez egy olyan alkalom, ahol nem negatív hatások érik őket, hanem lenyugszanak, valamint megtanulják pozitívan látni a világot. Gyerekeknek rövidebb ideig tart a foglalkozás, a pózokba nem nyugszanak bele. Korosztályfüggő, de a gyermekeknél mindenképpen játékos az óra felépítése. Interaktívabb a foglalkozás számukra. Leginkább a jó közösség miatt ajánlanám. Nem mindegy, hogy a mai veszélyes világban mik lesznek az értékek, ezek a gyermekek többnyire nem discóba vágynak, előnyben részesítenek olyan programokat, mint például egy kirándulás, közös jégkorcsolyázás...Két éve a fiatal felnőttek, tizenévesek számára egy Young klub keretén belül közös programjaik vannak, közös vegetáriánus főzések, sőt Rijekában egy hetes klubbos nyaralásra jelentkezhetnek, ahol a tengerparti élmények mellett aktívan áthatja napjaikat a jóga. Tapasztalatom szerint a jógázó felnőttek szeretnék, ha a gyermekük járna, de ez sok esetben nem valósul meg, mert a gyermekük csak arra a fajta élményre vágyik, amit nyári táborok alatt átél. A szülők elvárásairól sosem beszélgettem velük, így nem tudok ezzel kapcsolatosan hiteles képet nyújtani.

Mozgástanulással kapcsolatosan pozitív képet tapasztaltam. A Khatu Pranam gyakorlatsor elvégzését hamar megtanulják, pedig nagyon összetett gyakorlatsorról van szó. Hamar tanulnak, könnyen megjegyzik a gyakorlatok egymásutániségát. Könnyen végzik a mozdulatokat, megjegyzik a helyes módját. A szerialitás is fejlődik. Előfordul, hogy pici gyermekek sokszor nem tudják melyik a jobb és bal oldal, ez is hamar rögzül nekik. A testtartásuk egyértelműen javul, egyenes háttal képesek ülni, a gyakorlatokat elvégezni. Koordinációjuk, mozgástanulásuk pozitív képet mutat. Véleményem szerint a jóga nem sport. Mindenképpen javul a teljesítményük a tanulással kapcsolatban, sokszor dicsekednek, hogy szép eredményeket érnek el az iskolában. Hangulatukat tekintve sokkal jobb kedvűek, a nehézségeket könnyebben átvészelik. A világ dolgaihoz és a velük történő eseményekhez pozitívabban tudnak hozzáállni, könnyebben elengednek olyan dolgokat, ami bántja őket. Észreveszik a szép környezeti változásokat, mindennek tudnak örülni. A gyermek szociális fejlődése komplex, a gyerek alapvetően fejlődik folyamatosan. Pozitívat ad ehhez a folyamathoz a jóga, az általános fejlődésükhöz pozitívan járul hozzá. Pozitív kép tapasztalható az alvással kapcsolatban. Egy kimondottan rosszul alvó gyermekkel volt dolgom, neki több idő kellett. Egyéni órákra is járt hozzám, a lazításra kimondottan nagy hangsúlyt fektettünk a gyakorlások alkalmával. Első körben fizikálisan kellett megtapasztalnia azt, hogy befeszítette az izomzatát, majd tudatosan elengedte. Nála kb. két-három hónap elteltével volt tapasztalható a változás, elmondása szerint esténként felelevenítette az órán gyakorolt technikákat. Végül könnyen elalvó, mélyen alvó, kipihenten ébredő fiatal lett belőle.

Rengeteg meghatározó élményem van a gyerekjóga oktatással kapcsolatban. Egyik nagy élmény a nyári gyerekjóga tábor, 70 gyermekkel. Szegeden Korosztályos táborokat tartottam 5 éven keresztül. A Sziget Fesztiválon minden évben tartottunk jóga foglalkozásokat, oda azok jöttek, akik éppen betévedtek. Egy alkalommal az 5 éves kislányomat és pár gyermeket láttam meg a sátorba visszaérve törökülésben, „Om”-ot zengetve. A gyermekem önállóan invitált gyerekeket és elkezdett nekik jógát tartani. A mai napig szeretettel és büszkeséggel gondolok erre a jelenetre. Saját gyermekem Waldorf ovi és iskolába járt Szegeden, ahol vegetáriánus étkezés, napi kétszeri jóga gyakorlat volt. Tini korában eltávolodott, most 20 évesen önálló életet él és rendkívül talpraesett, újra visszatalált a jógához és kezd neki is újra a mindennapi élete részévé válni. Véleményem szerint nem keresettebb a gyermekjóga manapság. A kilencvenes években iskolától is volt megkeresés. 100 gyereknek tartottam egyszerre akár órát, érdekes mód ilyen szám mellett is volt fegyelem. Volt 2 gyerektanfolyam a városban. Túl sok lehetőség van a mai világban. Azonban mostanában már divatossá vált a kismama és babajóga.”

Összegzés

Tudományos munkámban betekintést adtam a gyermekek jógaoktatásának világába, melyet kiváló rekreációs lehetőségnek vélek. Megfogalmaztam a jóga összetett rendszerét, tisztázva a legelterjedtebb téveszméket. Fontosnak tartottam ismertetni a kisgyermekek testi- és mozgásfejlődését. A tanulmányaim során tanult különböző módszertanok alapelveit összehasonlítva feltártam a jóga foglalkozások szervezési feladatait, a jógaoktató személyiségére vonatkozó elveket.

A tanulmány megírása közben mélyebben betekintést nyerhettem a jóga által nyújtott számtalan hasznos ismeretbe. Magam is 17 éve jógázom, de a gyermekek jógaoktatásával kapcsolatban mégis több kérdés megfogalmazódott bennem az előkészületek során. Ezeket megállapításokban és hipotézisekben rögzítettem. Az általam végzett kutatások – a kérdőív és az interjúk – választ adtak ezekre a kérdéseimre, valamint biztosították a több szempontból való vizsgálódást.

A jógát gyakorló szülők esetében gyakoribb, hogy gyermekük is jógát gyakorol, a kérdőívben elemzett válaszok alapján egyértelműen bebizonyosodott. A válaszadó szülők 83%-a maga is rendszeresen gyakorolja a jógát, így első hipotézisem bizonyítást nyert.

A szülők prevenciós céllal, főként a gyermekek mentális egészségének elérése és megtartása érdekében íratják gyermeküket jóga foglalkozásra, ez megállapítható a 2. feltevésem alapján.

A legpozitívabb képet, legszembetűnőbb változást a mozgástanulás fejlődésében, a mozgáskoordinációban, a figyelem, koncentráció területén tapasztaltak a szülők. Harmadik hipotézisemet alátámasztotta a kérdőívben kapott válaszok magas száma. Az interjúk is megerősítették a kérdőív eredményeit.

A jóga biztosítja a gyermekek személyiségfejlődésében a testi-lelki-szellemi és szociális fejlődést, valamint elősegíti a tanulást. Mindemellett pozitívan hat az állóképességre, a koncentrációra, elősegíti a helyes testtartás berögzülését. Az előzőek alapján a negyedik hipotézis bizonyítást nyert.

A tapasztalatok alapján, a gyerekekre pozitívan hat a jóga, ha azt kellő rendszerességgel gyakorolják. A gyermekek személyiségfejlődésére közvetlenül hat, mindamellett, hogy fiziológiai hatásmechanizmusa látványos fejlődéssel társul.

Mindezek megvalósulásához elengedhetetlen, hogy az oktatók képesek legyenek tapasztalati és gyakorlati tartalommal felépíteni a tevékenységet, úgy, hogy közben nem szakadnak el a valóságtól. Egy jól kidolgozott, keretet kell megtölteniük olyan szakmai tartalommal, ami elősegíti az gyermekek által nyújtott váratlan helyzetekre való gyors reagálást. A jógaoktatásnak és gyakorlásnak sok esetben látható az a sajátos jellemzője, hogy felszínes tornává alakul. Ez világszerte igen magas arányban előfordul. *„Ám a jóga megmarad annak, ami: a személyiségfejlődés csendes, kontemplatív módszerének. A jóga irányába nyitott európai ember feladata pedig az, hogy lehántsa a jógáról mindazokat az esetleges ideológiai és vallási rituális burkokat, amelyek az évtizedek során ráakódtak, és a saját kultúrájában, mindennapi életébe beépítve, a fejlődése és alkotó munkája érdekében használja azt az esszenciális bölcsességet, amely évtizedek során felhalmozódott emberismeretből leszűrődött.”* (Popper, 2008)

5. Felhasznált szakirodalom:

A. J. Christian. (2006). *A. J. Christian*. (P. Ervin, Szerk.) Budapest: Édesvíz.

Balogh, É. (2004). *Fejlődéslélektan*. Debrecen: Didakt Kft.

Bharat, T. (2006). *Jóga a családban*. Budapest: Officina '96 Kiadó.

csaladivilag.hu. (2010. 07 19). *Családi Világ*. Letöltés dátuma: 2022. 04 04, forrás: Családi Világ: <https://www.csaladivilag.hu/kismama-joga-a-terhesseg-alatt/>

Csíki, M. (2017). *Jóga a boldog gyerekkorért*. Budapest: Libri.

dietetikamindenkinek.hu. (2021. 05 22). *dietetikamindenkinek.hu*. Letöltés dátuma: 2022. 03 06, forrás: [dietetikamindenkinek.hu: http://dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php](http://dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php)

Dr. Vigh, B. (1972). *Jóga és tudomány*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Dr. Vigh, B. (1979). *A jóga és az idegrendszer*. Budapest: Gondolat.

Dr. Vigh, B. (1985). *A jóga és az idegrendszer*. Budapest: Gondolat.

Dr. Weininger, A. (1939). *A keleti jóga*. Budapest: Vörösvári Kiadóvállalat.

Gallai, M. (2002). Az egészséges gyermek fejlődése. In L. Maródi, *Gyermekegyógyászat* (old.: 37). Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.

Godfrey, D. (2002). *A jóga alapjai*. Budapest: Bioenergetic.

JMEBudapest. (2022. 02 2022.02 .26.). *JMEBudapest*. Letöltés dátuma: 2022. 02 26, forrás: 2022 02 20 oktato: <http://www.youtube.com/user/JMEBudapest>

jogapont.hu. (2022. 03 02). *jogapont.hu*. Letöltés dátuma: 2022. 03 01, forrás: jogapont.hu: <https://jogapont.hu/a-joga-magyarorszag-tortenete-1/>

Kun, Á. (2022. 01 15). Jegyzet. *Jegyzet*.

Lantos, M. (2018). *Lépéselőny*. Budapest: Bioenergetic Kiadó Kft.

Paramhans, S. M. (1990). *Yoga mit Kindern*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Paramhans, S. (2000). *Das system "Yoga im taglichen leben"*. (R. Dr. Lavicka, Szerk.) Wien: Ibero Verlag/ European University Press.

Paramhans, S. (2004). *The Hidden Powers in Humans - Chakras and Kundalini*. Vienna: Ibero Verlag/ European University Press.

Popper, P. (2008). *A reggel és az este jógája*. Budapest: Saxum Kiadó Bt.

Selverajan, Y., & Haich, E. (1941). *Sport és jóga*. Szeged: Lazi Könyvkiadó.

Szegedy, T. (2004). *Páros jóga a Jóga a gyermekeknek rendszerében*. Magánkiadás.

Szentirmai, L. (2003). *Bábácé*. Miskolc: Fabula Humán Szolgáltató Bt.

Tóth, R. (2013. 10 06). *Jógapont*. (V. Kriszta, Producer) Letöltés dátuma: 2022. 03 02, forrás:
A jóga magyarországi története1.: <https://jogapont.hu/a-joga-magyarorszag-tortenete-1/>

Vishwaguru Paramhans, S. M. (2021). *Jóga hátfájás ellen*. Budapest: Magyar Országos Jóga Unió.

Zoltai, M. (1992). *Jóga: Út az élethez*. Debrecen: Magánkiadás.

Internetes források:

- <http://dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php> (dietetikamindenkinek.hu, 2021)
- <https://www.csaladivilag.hu/kismama-joga-a-terhesseg-alatt/> (csaladivilag.hu, 2010)

6. Mellékletek

6.1 1.számú melléklet: Mélyinterjú kérdései

Mikor és hogyan került kapcsolatba a jógával?

Mióta tart gyermekjógát?

Mit gondol, a gyermekekre a rendszeres jóga gyakorlat milyen jótékony hatással lehet?

Milyen különbség van a felnőttek és gyermekek közötti jógában?

Miért ajánlja a szülőknek, hogy gyermeküket jóga foglalkozásra írássák be? Milyen pozitív érveket hozna fel a gyermekjógával kapcsolatban?

Tapasztalata alapján a jógázó szülők gyakrabban viszik gyermeküket jógázni?

Mit gondol a szülőknek milyen elvárásaik vannak a gyermek jógaoktatással kapcsolatban?

Gyermekjóga hatásai a gyermekek egészségére:

- Tapasztalt – e mozgástanulásban pozitív képet?
- Van – e a testtartásra, testtudatra pozitív hatása a jógának?
- Van – e bármilyen kapcsolata a sporttal a jógának?
- Van – e hatása a gyermekekre a tanulással kapcsolatban?
- Van- e hatással a gyermekek általános hangulatára?
- Tapasztalható – e a jóga hatásaként a gyermek szociális fejlődése?
- Véleménye, tapasztalata szerint a gyermekjóga hatással van az alvás minőségére?

Van -e meghatározó élménye a gyermekjóga oktatás során?

Van -e meghatározó élménye a jóga kapcsán?

Véleménye szerint, - amióta jógaoktatással foglalkozik, azóta – elfogadottabbá, esetleg keresettebbé vált – e a szülők körében, hogy gyermeküket jógára írássák?

6.2 2. számú melléklet: Kutatási kérdőív

A gyerekjoga életmódbeli hatásainak vizsgálata

Tisztelt Kitöltő!

Kiss-Falusi Ilona vagyok a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai karának végzős Csecsemő- és kisgyermeknevelő BA szakos hallgatója. Szakdolgozatomban a joga életmódbeli hatásait vizsgálom gyermekkorban. A kérdőív a dolgozatom kutatómunkájának részét képezi. A kutatásban az adatokat névtelenül gyűjtöm, s más személyes adatot sem rögzítek. Szigorúan bizalmasan kezelek minden olyan információt-, amit a kutatás keretén belül gyűjtök össze. A kutatás során nyert adatokat kóddal ellátva biztonságos számítógépen őrzöm. Az egyéni kódot minden esetben én adom, csak én ismerem és férek hozzájuk. A kutatás során nyert adatokon statisztikai elemzéseket végzek, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg. A továbblépéssel hozzájárul ahhoz, hogy a vizsgálat során az önről felvett, személyének azonosítására nem alkalmas adatokat kutatási célra felhasználjam, illetve, hogy más kutatók számára is hozzáférhetőek legyenek. A kérdőív anonim, kérem, ne írjon rá nevet!

Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

- ☐ igen, egyetérték a kutatással és részt veszek a kutatásban
- ☐ nem, nem szeretnék részt venni a kutatásban

A szülő (kitöltő) neme:

- ☐ nő
- ☐ férfi

Szülő (kitöltő) életkora:

- ☐ 20-25 év
- ☐ 25-35 év
- ☐ 35-45 év
- ☐ 45-60 év
- ☐ 60 év felett

Jógát rendszeresen gyakorló gyermek neme:

- lány
- fiú

Jógát rendszeresen gyakorló gyermek életkora:

- 3 évnél fiatalabb
- 3-6 éves
- 6 évnél idősebb

Honnan értesültek a gyermekjoga gyakorlásának lehetőségéről?

- internet
- óvódán/iskolán belüli lehetőség
- ismerős ajánlotta
- plakát, szórólap
- egyéb.....

Ki szeretne volna a jógát gyakorolni/gyakoroltatni?

- gyermek
- szülő
- mindkettő

A szülők, esetleg távolabbi rokonok, ismerősök jógáznak – e rendszeresen?

- nem
- igen, csak az egyik szülő
- igen, mindkét szülő
- igen, testvér
- igen, rokon
- igen, ismerős

Ha az előző kérdésre igen volt a válasza, mióta jógáznak?

.....

Milyen hatást vár el a rendszeres jógyakorlástól? (több válasz)

- ☐ általános komfortérzet javulása, immunrendszer támogatása
- ☐ lelki kiegyensúlyozottság, általános feszültségoldás
- ☐ szociális hatás, kortársakkal való nyitottság, kapcsolatteremtés fejlődése
- ☐ gyermekben lévő agresszív viselkedés oldása, indulatkezelés
- ☐ figyelem, koncentráció fejlődése
- ☐ testi edzettség, mozgáskoordináció javulása, mozgástanulás segítése
- ☐ egészségügyi állapot javítása
- ☐ alvászavar kezelése
- ☐ a gyermek öröme
- ☐ egyéb:.....

Az ön családjában az alábbi szempontok mennyire játszanak fontos szerepet a gyermekneveléssel kapcsolatban? Kérem 1-5-ig való skálán osztályozzon! (1- egyik legfontosabb, alapvető érték, alapvető érték, 2- nagyon fontos, 3- közepesen fontos, 4- nem igazán fontos, 5- egyáltalán nem fontos)

	1	2	3	4	5
mindennapi mozgás					
egészséges táplálkozás					
friss levegőn tartózkodás					
természet és állatok szeretete					
korai fejlesztés					
tehetséggondozás					
jól kialakult napirend, rendszeresség					
szocializáció					
közös minőségi idő a családtagokkal					
béke, összetartozás					
sportban, vagy művészetben kimagasló teljesítmény					
jó teljesítmény az iskolában					
megfelelés a szülőknél/nagyszülőknél/rokonoknak					
megfelelés a társadalmi elvárásoknak					

Gyermeke jár -e más mozgással kapcsolatos foglalkozásra, sportra? Ha igen, mire? (Pl: úszás, lovaglás...) Válaszát kérem az egyéb lehetőséghez írja!

- ☐ nem
- ☐ igen

☐ egyéb:.....

Szüksége van- e gyermekének mozgásfejlesztésre? Ha igen, milyen formában?

☐ nem

☐ igen (kérem írja be a mozgásformát az egyéb lehetőséghez)

☐ egyéb:.....

Szüksége van -e gyermekének korai fejlesztésre? Ha igen, milyen fejlesztést kap?

☐ nem

☐ igen (kérem írja be a fejlesztés típusát az egyéb lehetőséghez)

☐ egyéb:.....

Gyermekeire milyen hatást gyakorolt a rendszeres jógyakorlás? Kérem osztályozza a táblázat szerint, minden lehetőségre csak egy értékelést adjon!

	lényegesen jobb teljesítmény	pozitív irányba mozdult	nincs változás	negatív irányba mozdult	lényegesen rosszabb teljesítmény
érzelmek kifejezése					
lelki kiegyensúlyozottság, harmónia, nyugalom					
agresszív viselkedés					
hangulatingadozás					
szorongások leküzdése					
alvásban megjelenő változás					
nyitottság a világ ismeretlen dolgai felé					
egészségügyi hatás, immunrendszer					
kapcsolatteremtés kortársakkal					
kapcsolatteremtés felnőttekkel					
figyelem, koncentráció állapota					
mozgáskoordináció állapota					

mozgástanulás fejlődése					
----------------------------	--	--	--	--	--

Kérem jelöljön meg három olyan területet, melyben gyermeke legintenzívebb fejlődését látja a rendszeres jóga gyakorlat hatásaként! (Amennyiben nincs a felsoroltak között, kérem az egyéb lehetőséghez írja!)

- ☐ figyelem, koncentráció
- ☐ teherbírás, állóképesség
- ☐ nagymozgások fejlődése
- ☐ tanulás minősége
- ☐ empátia, együttérzés
- ☐ egymásra való odafigyelés
- ☐ nyugaltság, türelem
- ☐ egyéb.....

Lát -e javulást gyermeke testtartásában? Ha igen akkor milyen pozitív változást tapasztal?

- ☐ nem
- ☐ igen (kérem írja a változást az egyéb lehetőséghez)
- ☐ egyéb.....

Lát -e fejlődést gyermeke mozgásában?

- ☐ igen, kismértékben
- ☐ igen, nagymértékben
- ☐ nem

Lát -e fejlődést gyermeke tanulásában?

- ☐ igen, kismértékben
- ☐ igen, nagymértékben
- ☐ nem

Lát -e változást gyermeke hangulatán? Ha igen, milyen?

- ☐ nem
- ☐ igen (kérem írja be a választ az egyéb lehetőséghez)
- ☐ egyéb.....

Lát -e fejlődést gyermeke szocializációjában, emberekhez való viszonyában?

- ☐ igen, kismértékben
- ☐ igen, nagymértékben
- ☐ nem

Tapasztalta – e, hogy gyermeke kevesebbet betegszik meg, mióta rendszeresen gyakorol jogát?

- ☐ igen, kismértékben
- ☐ igen, nagymértékben
- ☐ nem

A mindennapi életben mennyire figyel oda az egészséges táplálkozásra?

- ☐ nem tartom fontosnak
- ☐ próbálunk egészségesen táplálkozni
- ☐ maximálisan próbálunk odafigyelni

Van – e a családban vegetáriánus?

- ☐ igen, valamelyik, vagy mindkettő szülő
- ☐ igen, rokonok között
- ☐ igen, a gyermekemet is így táplálom
- ☐ nem

Gyermek alvásának jellemzői, alvási szokásai: (több válasz)

- ☐ rendszeres a napirendjében az alvás ideje
- ☐ rendszertelen az alvás ideje
- ☐ nehezen alszik el
- ☐ könnyen alszik el
- ☐ nyugodt, pihentető az alvása

- ☐ nyugtalanul alszik, többször felébred
- ☐ gyakran rémálmok kínozzák

Ajánlá -e ismerőseinek a gyermekjoga foglalkozásokat?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem tudom

Milyen pozitív érveket hozna fel ajánláskor?

.....

Hozna fel negatív érveket a jógával kapcsolatban?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nem tudom

Milyen negatív érveket hozna fel?

.....

Van -e kapcsolata a családnak a jógával, esetleg meghatározó élmény?

.....